



昨年以上に暑～い夏休みですね。奈良県では熱中症警戒アラートが発表されました。外には出れず室内での遊びになりますが、みなさん元気に学童生活を楽しんでますか？

ある学童の1年生の様子を聞きましたところ「学童に早く行きたーい！」と、朝から保護者をせかしているお友だちもいるようです。学童ではお兄ちゃんやお姉ちゃんが下級生の目線に合わせて、やさしく話をしっかり聞いてくれていました。また、避難訓練では5年生が避難通路の道しるべとなって下級生を避難させてくれたそうです。みんなすごーいね！学童っていいな～ほっこりしますね♡

ところでみなさんは、暑いからと言って甘いジュースを飲み過ぎていませんか？

今回はジュースに含まれている砂糖の量についてお伝えしたいと思います。

みなさんが好きなジュース(清涼飲料水)には砂糖がどのくらい含まれているのでしょうか？

砂糖は、とりすぎると**むし歯**や**糖尿病**などの原因にもなります。



ジュースの隣に並んでいるのは角砂糖なんだよ。何個入っているのかな？

えっ？こんなにもたくさん入っているんだ!!

☆たくさん飲み過ぎると糖尿病の⇒**ペットボトル症候群** という病気もあるんだよ！

☆ペットボトルの場合にはコップなどに入れて、飲む量を抑えるようにしましょう！

☆熱中症の予防には、のどが渇く前に麦茶や水などで水分補給をします。スポーツドリンクの場合は半分に薄めて、飲み過ぎに注意してくださいね。また、汗をかくと水分や塩分が体の外に出ていくので、1ℓの水に対して塩を1～2g(小さじ1杯は6gになるので半分より少なめ)を入れて飲むと効果的です。

☆その日の活動の内容によって、飲み物を工夫してみるのも良いですね。

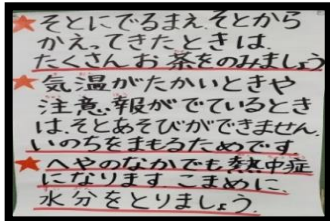
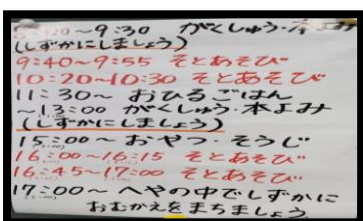
折り紙で出来ています♥

丹波市①学童 クワガタもいるよ!

前裁①③学童 壁面装飾



☆安全に楽しく学童生活を過ごす為に、学童でのルールを守りましょう!



👉 櫛本学童でのおやくそく



☆朝和学童①② 金魚やメダカのお世話をしています

メダカの赤ちゃん生まれたよ♥



麻糸を巻きかごに挑戦!



☆朝和学童③ドリームキャッチャー完成!

グラウンドで泥んこ遊び♥

楽しくて楽しくて、

笑いがこだまします!



☆山の辺学童 天理市人形劇ともしびさんに出張していただきました!

