



令和7年 7月7日
八王子市立 山田小学校

記録的に早い梅雨明けとなり、蒸し暑い日が多くなってきました。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないため、調子を崩しやすいものです。体を動かすのが面倒になったり、元気がなくなったりしがちですが、夏休みまでの残りの期間、体調を整えていきましょう。

健康診断が終了しました

6月30日をもって、すべての健康診断が終了しました。保護者の皆様にもご協力いただき今年度も健康診断を無事に終えることができました。ありがとうございます。

そして、待ちにまった夏休みがいよいよ始まります。夏風邪や熱中症に気を付けて、楽しい夏の思い出を作りましょう。

定期健康診断の記録を返却します

保健だより配信と同日の7月7日(月)定期健康診断の記録を全学年にお渡しします。こちら回収はいたしません。お子様の成長を確認していただき、ご自宅で保管してください。

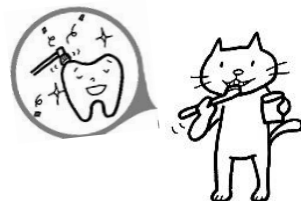
なお、併せて対象児童には歯科健診の結果もお渡しします。遅くなり、申し訳ございません。よろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ 夏休みは治療のチャンスです！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、学校がお休みのお時期に受診しましょう。

特に、むし歯や要注意乳歯（永久歯のじゃまをしている乳歯）がある人は、受診をお願いいたします。むし歯は放っておいても治らず、全身にも悪影響をおよぼします。まだ、乳歯のむし歯でも、のちに生える永久歯に悪影響を及ぼします。（歯並びが悪くなる。むし歯になりやすくなる等）

よろしくお願いいたします。

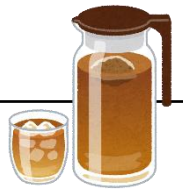


ペットボトル症候群に気を付けよう！



ねっちゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう たいせつ
熱中症の予防には、水分補給が大切ですね。…しかしみなさんは水分
ほきゅう とき なに の
補給の時に何を飲んでいますか？

じつ
実は、スポーツドリンクやジュースなどの飲み物にはたくさんの砂糖が
はい
入っています。そのため、砂糖が入っている飲み物を飲み続けると、水分
をとっているのに、のどがかわいたり、からだ がだるくなったり、いしき
もうろうとしたり、たお 倒れることもある「ペットボトル症候群」にかか
る可能性（かのうせい）があります！砂糖入り（さとう）の飲み物（の もの）は虫歯（むしば）にもなりやすいです。



したがって…普段（ふだん）の水分補給（すいぶんほきゅう）は水（みず）か麦茶（むぎちゃ）で水分（すいぶん）をとり、
いつも ちょうしょく 朝食（ちょうしょく）をしっかりと食（た）べて塩分（えんぶん）をとって（だいじ）くることが大事（だいじ）です！

オススメ朝食

いつもの朝食（ちょうしょく）にお味噌汁（みそじる）をプラスするのがオススメです。

すいぶん えんぶん
水分（すいぶん）と塩分（えんぶん）がとれるだけでなく、からだ 代謝（たいしゃ）を（あ）げることにもつながる
ので、まいにち 健康維持（けんこう い じ）にも役立ち（やくだ）ます。

