



令和7年7月9日
由井第二小学校
保健室

長い夏休みが明けて2学期が始まりました。みなさん、生活リズムは学校モードになっていますか？まだまだ暑い日が続くので、暑さ対策もしながら体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。

しょうこうぐん ペットボトル症候群

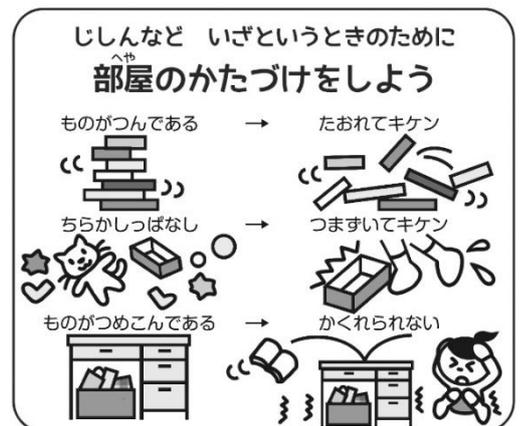
ペットボトル症候群という言葉を知ったことはありますか？ペットボトル症候群は、のどがかわいているときに、砂糖の入ったペットボトル飲料をたくさん飲んでしまうことです。あまくておいしいジュースや炭酸飲料は、たくさんの砂糖が入っています。水に溶けているため、どのくらいの砂糖が入っているかがなかなか分かりにくいのです。知らず知らずにたくさん飲んでしまうと、太ってしまったり、むし歯になってしまったりする原因になります。みなさんがよく飲む飲み物にどのくらいの砂糖が入っているか、確認してみましょう。

○飲み物の種類 	スポーツドリンク (500ml)  約10個分	レモン炭酸飲料 (500ml)  約17個分	りんごジュース (200ml)  約8個分
	○シュガースティック の本数(1本3g) 	やさいジュース (200ml)  約6個分	黒酢ドリンク (125ml)  約4個分

【参考：東京総合病院 医療コラム】

ぼうさい ひ 9/1 は防災の日！

9/1は防災の日です。学校では毎月避難訓練を行い、災害が起きたときに速やかに避難できるように練習をしています。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。お家にいるときや、外に遊びに出かけているときかもしれません。“もしも”のときに備えることはとても大事なことです。“もしも”に備えて、自分でできることを考えたり、家族と防災について話し合ったりしてみましょう。



保護者の皆様へ

※9月は裏面が学校保健委員会質問用紙のため、全ご家庭に紙で配布いたします。ご了承ください。

☆秋の身体測定☆

9月1日(月)～9月3日(水)に秋の身体測定を実施します。それぞれの測定後に「健康カード」をご家庭に返却する予定です。ご確認されましたら押印の上ご提出ください。

成長の様子		なまえ		4月		9月		1	
				保護者の見た印		保護者の見た印			
1年	しんちょう (cm)								
	たいじゆう (kg)								

成長の様子 9月の「保護者の見た印」欄に押印またはサインをお願いします。
(例：1年生の場合)

印

＼学校保健委員会での質問を募集します／

10月7日(火)に本校で学校保健委員会を開催します。学校保健委員会では、学校医の先生方と本校の健康診断結果や保健室来室情報をもとに、本校児童の健康課題について協議をします。就学時健診以外で学校医の先生方が集まる機会は年に1回です。この機会に、健康に関する疑問やお医者さんに聞いてみたいことを質問してみませんか？いただいた質問については、当日学校医の先生方にご回答いただき、後日ほけんだよりに掲載する予定です。ご質問をいただける場合は、下記の質問用紙にご記入いただき、担任までご提出ください。締め切りは9月30日(火)になります。

----- きりとり -----

学校保健委員会 質問用紙

① 質問する分野(○をつけてください)

⇒ 内科 ・ 眼科 ・ 歯科 ・ 耳鼻科 ・ 薬剤師

② 質問内容

--

お名前 _____