

ほけんだより

第4号



令和7年7月14日
千葉市立幕張東小学校
保健室

夏の訪れとともに、暑さが厳しくなってきました。気温の上昇にともない、熱中症が心配される時期です。バランスの良い朝食を食べ、しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活をして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

健康診断が終わりました

4月から6月の間に予定していた、すべての健康診断が終わりました。

記入していただくものや、お子様の持ち物等にご協力をいただきまして、ありがとうございました。治療が必要なお子様には、受診勧告を出しています。夏休み等、お時間がある際に、受診されることをお勧めします。よろしくお願いいたします。



視力検査の結果

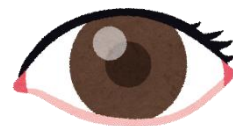
	B以下でお知らせを出した人数	割合
1年生	20人	17.4%
2年生	38人	29.0%
3年生	40人	34.8%
4年生	50人	39.4%
5年生	46人	42.6%
6年生	43人	41.7%

めがねを作っていて、見えている人(視力がA)はのぞきます。



目が悪くなるのを予防する3つのポイント

- ① 見るものと目の距離は30cm以上離す。
- ② 30分に1回は、20秒間以上遠くを見る。
- ③ 1日に2時間は屋外活動をする。



夏休みになると、テレビやパソコンなど、画面を見る時間が増える人もいるかと思います。時間を決めて見るようにしたり、休けいをしながら見たりしましょう。体を動かして過ごすこともわずれずに！

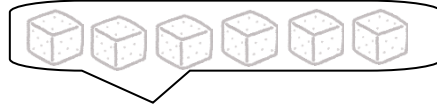


甘い飲み物のとりすぎに注意！！ ～ペットボトル症候群とは～

暑い日が続き、飲み物をたくさん飲んでいと思います。しかし、飲むものにも注意をしなければいけません。

みなさんは、「**ペットボトル症候群**」という言葉を知っていますか？

難しい言葉ですが、正しくは「清涼飲料水ケトーシス」と言われ、甘い飲み物をたくさん飲むことで体に大きな負担がかかる状態のことです。



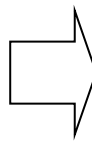
小学生が1日に摂取してよい砂糖の量…約**20g**（角砂糖約**6**個分）＊角砂糖1個 約3.3g

コカ・コーラ	ファンタグレープ	ポカリスエット	カルピス
56.5g(約 17 個)	57.5g(約 17 個)	33g(約 10 個)	55.5g(約 16 個)

飲み物に入っている砂糖の量を見てどう感じますか？ジュース1本飲み切ると、1日に摂取してよい砂糖の量をかなりこえてしまうのがわかんと思います。

砂糖をとりすぎると…

- ・ のどのかかわきが強くなる
- ・ だるさを感じる
- ・ つかれやすくなる
- ・ 頻尿（何回もトイレに行きたくなる）



など様々な症状があらわれます。

暑さ対策にスポーツドリンク（ポカリスエットなど）は効果的ですが、砂糖がたくさん入っているの、飲みすぎには注意が必要です。

のどがかわいたときには、水やお茶での水分補給を基本として、運動後など必要ときに適量とるようにしましょう！！



保健委員会のみなさんが夏休みの歯みがきカレンダーを作ってくれました。夏休み中も1日3回必ず歯みがきをしましょう。健康に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。