



令和5年6月5日
那智が丘小学校保健室
やさしく (Y) かしく (K) たくましく (T)

『にじ♪』のうた

「にわのシャベルが1日ぬれて 雨があがって くしゃみをひとつ くもがながれて 光がさしてみあげてみれば ラララ にじかにじが 空にかかって きみのきみの 気分もはれて きっと明日はいい天気 きっと明日はいい天気♪」

《6月の保健行事》

日にち	検診内容	対象学年	場所
6月 8日 (木)	内科・結核・運動器検診	全学年	保健室
6月20日 (火)	眼科検診	保健調査票からの抽出者	保健室
6月21日 (水)	耳鼻科検診	1年生と 保健調査票からの抽出者	保健室
6月22日 (木)	全国小学生歯みがき大会	5年生	理科室

*全国小学生はみがき大会は、歯科校医黒田先生にご指導いただきます。

みんなでじょうずに水分補給！！



①『ペットボトル症候群』とは？

ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水を多く摂取することで発症する病気のことです。清涼飲料水には、たくさんの糖分が入っています。砂糖の量は、成分表示の「炭水化物」を確認してみましょう。

他にも、糖の取り過ぎは、むし歯のリスクもあります。

スポーツドリンクなどは飲み過ぎに注意し、普段の水分補給は水かお茶をこまめに摂るようにしましょう。また、朝食のお味噌汁で塩分補給もいいですね。

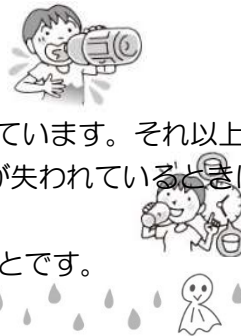


②『いっき飲み』は水分補給できている？

暑い日に、水筒をグビグビいっき飲みしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に、運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。

☆ポイントは、『喉が渇く前』に、こまめに水分を摂ることです。



プール学習が始まります

事前の保健調査票のご提出ありがとうございます。以前お知らせしましたとおり、プール学習欠席の連絡は、リーダーをお願いします。

『十分な睡眠・朝ごはん・排便を済ませる・健康観察』などで安全で楽しいプール学習になるよう、ご協力ください。

4・5月の保健室

けが：121人 びょうき：77人
一番多い理由：だぼく

◎ やってみよう！

・保健室に来た理由は、自分でお話ししてみましよう！
(今まで、付き添いのお友達に言ってもらっていた人は、お話ししてみましよう。)

