



さすけね!

令和3年7月号
東村山市立八坂小学校
保健だより
養護教諭 池田

1学期も残り1カ月を切り、本格的に暑い夏が近付いてきました。夏は、ただ暑いというだけで、体力を使います。よく寝ることはもちろん、栄養をしっかりとったり、お風呂にゆっくりつかったりして、疲れを残さないようにしましょう。

～ 今月の保健目標 ～

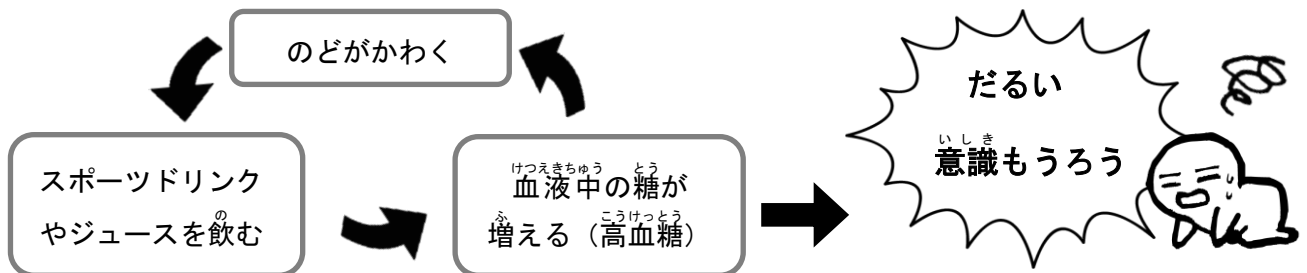
夏を元気にすごそう!



知っていますか? ～ペットボトル症候群～

みなさんは、のどがかわいた時、水・お茶・スポーツドリンク・ジュース、、、何を飲みますか? スポーツドリンクやジュースをよく飲む、という人は、「ペットボトル症候群」に気を付けなければなりません。ペットボトル症候群とは、砂糖の入った飲み物をたくさん飲みすぎた時に、だるくなったり、意識がもうろうとしてしまう病気です。ひどくなると、脱水症状を起こして、亡くなってしまうこともあります。

たくさん汗をかいた時に、塩分や糖分が入った飲み物を飲むと良いと言われますが、ペットボトルを何本も飲んでしまうことは良くありません。水やお茶をたくさん飲み、たまにスポーツドリンクやジュースを飲む程度にしましょう。



保護者の方へ

「健康の記録」を配布します!

今年度の健康診断の結果を記入しています。ご覧になっていただき、保護者印の欄に押印をお願いします。7/14(水)までに必ず学校までお戻しください。

【東村山市教育委員会からお知らせ】 小児期生活習慣病予防検診について

東村山市では定期健康診断(身長・体重)の結果をもとに、小学校4年生、中学校1年生の肥満度30パーセント以上の児童・生徒及び前年度対象で今年度も肥満度30パーセント以上の児童・生徒を対象に小児期生活習慣病予防検診を実施いたします。対象となられた方へは7月下旬に市より郵送にてお知らせが送付されます。検診は希望者を対象に実施されますが、積極的な受診をお勧めいたします。