



お子さんが楽しみにしている夏休みが始まります。ご家庭で楽しい予定を立てられていることと思います。夏休みを元気に楽しく過ごせるように、また、夏休み明けも元気に登校できるように体調管理にご配慮ください。

砂糖のとりすぎに注意

お菓子や清涼飲料水(ジュース)など、甘いもの(糖質)を摂り過ぎていませんか？体内で糖が余ったり、早食いやドカ食いで急激に血糖値が上昇したりする状態が続くと、「糖化」が心配です。「糖化」は「体の焦げ」とも呼ばれ、肌や血管の老化を速め、さまざまな病気の原因となります。

そんな怖い「糖化」を防ぐには、栄養バランスのよい食事をよく噛んでゆっくり食べること、適度に運動することなどが大切です。

飲み物(500mLあたり)に入っている 砂糖の量を知っていますか？



スポーツドリンク

31g



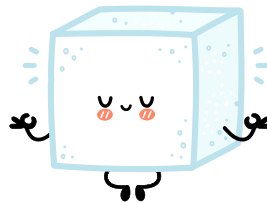
お茶

0g



炭酸飲料水

55.5g



1日の砂糖摂取量は

25gまで

と推奨されています。



普段の水分補給

なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



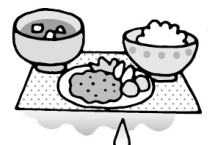
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



..... かしこい水分補給が夏の元気のカギ

夏休みは治療のチャンス

〈夏休み前までの受診状況(経過観察含む)〉

	歯科検診	内科検診	耳鼻科検診	眼科検診	視力検査
1年生	50%	0%	25%	対象者なし	60%
2年生	0%	0%	0%		25%
3年生	50%	16.7%			0%
4年生	9.1%	対象者なし	50%		42.9%
5年生	25%	40%			12.5%
6年生	44.4%	0%	0%		37.5%

^{じゅ しん}
受診、
^{あと まわ}
 後回しに
 なっていませんか？

^{しんがっ き はじ} ^{じゅぎょう} ^{ぎょうじ} ^{ぶかつ}
 新学期が始まると授業や行事、部活で

^{いそが} ^{びょういん} ^い ^{じかん}
 忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。



^{ちりょう} ^{ひつよう}
 どこか治療が必要な
^{ひと}
 ところがある人

^{けんこうしん だん} ^{けつ か}
 健康診断の結果、
^{じゅしん} ^し ^う ^と
 受診のお知らせを受け取ったのに
^{じゅしん} ^{ひと}
 まだ受診していない人

^{じゅしん} ^{なつやす} ^{あいだ}
 受診は夏休みの間がチャンスです！

未受診の人には保護者面談の際に再度また通知をお渡ししています。結果を記入してもらったら、学校に提出してくださるようお願いいたします。