

ほけんだより 9月

令和6年9月11日
宇奈月小学校
保健室

新学期がスタートしました。「〇〇に行ったよ」「△△をしたよ」と、夏休みの出来事を思い思いに話す元気な子供たちの姿を見ることができ、うれしく思います。

2学期が始まり、毎日運動会の練習を頑張っています。子供たちが元気に活動することができるよう、水分の準備や、「早寝、早起き、朝ご飯」といった規則正しい生活習慣に、ご協力をお願いいたします。

2学期の身体測定・視力検査の結果

学年	身長 <small>の</small> 平均 (cm)		体重 <small>の</small> 平均 (kg)		裸眼視力が1.0未満だった人 (%)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	121.5	118.9	26.3	23.0	33.3	16.7
2年	126.8	122.3	27.9	23.2	44.4	28.6
3年	131.1	129.7	31.1	30.8	44.4	33.3
4年	136.0	136.5	33.3	32.5	45.0	43.8
5年	141.1	146.0	41.3	34.3	20.0	40.0
6年	148.4	152.4	42.6	42.5	38.5	46.2

①保健連絡カードを配付しました。2学期の身長・体重、視力の結果の保護者印の欄に押印もしくはサインをして、**9月19日(木)**までに返却してください。

※視力カードが未返却の場合、お渡しすることができません。恐れ入りますが、視力カードをご家庭にお持ちの方は、お早めの返却をお願いします。なお、万が一紛失された場合は、再発行します。いつでも連絡帳等でお知らせください。

②眼鏡やコンタクトをつけている人には、矯正視力が(C)以下の場合のみ、視力カードを渡しています。矯正視力が(B)の場合は、視力カードは配付しません。

ペットボトル症候群に注意!

糖分の多い飲み物(ジュース、スポーツドリンクなど)を大量に飲み続けることで起こる健康障害のことをペットボトル症候群といいます。飲み過ぎると急激に血糖値が上昇し、のどが乾き、また糖分の多い飲み物を飲み過ぎてしまうと更に血糖値が上がる、という悪循環が起こります。倦怠感や腹痛、嘔吐、重症化すると意識障害が起こることもあります。

スポーツドリンクのみではなく、基本的には水やお茶で水分を取り、**糖を取り過ぎない水分摂取をするように**しましょう。

