



令和7年 8・9月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

夏休みが明け2学期がはじまりましたが、みなさんの生活リズムはどうでしょうか？ 眠たくても早起きをして太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることが大切です。しっかり生活リズムを戻していきましょう！

今月の保健目標

『けがを防ごう』

## どうしてケガをしたのかな？



どれも、北恩加島小学校で起こったことがある事故です。事故が起こった理由とけがをしないためにはどんな行動をしたらいいかを考えてみましょう！

## ◆◆8・9月の保健行事◆◆

26日(火) 発育測定6年	1日(月) 発育測定2年
27日(水) 発育測定5年	2日(火) 発育測定1年
28日(木) 発育測定4年	8日(月) 修学旅行前内科検診6年(13:25~)
29日(金) 発育測定3年	16日(火) 歯みがき指導2年



## 保護者のみなさまへ



○まだまだ暑い日が続きますので、必ず水筒を持たせてください。  
○爪が伸びている児童がいます。けがにもつながりますのでご家庭でも爪のチェックをお願いします。

## ～ペットボトル症候群について～

『ペットボトル症候群』という言葉聞いたことはありますか？清涼飲料水やスポーツドリンクに含まれる大量の糖分を、白ごころからたくさん取ることによって起こる健康問題です。特に、暑い季節や運動後に、水分補給としてこれらを大量に飲む習慣がある場合に注意が必要です。小学生は大人に比べて体重が軽いので同じ量の糖分でも体に与える影響が大きくなります。普段から甘い飲み物を飲む習慣があると、のどの渇きを潤すためにさらに甘い飲み物を求めるようになります。症状としては、のどの渇き、多尿、疲れやすい、イライラする、吐き気などがあります。対策としては、水や麦茶などを積極的に飲むようにし、スポーツドリンクの飲み方としては、水で薄めて飲むようにしてください。



まだまだ暑い日が続く熱中症が心配です。まずは、早寝早起きを心掛けさせ、睡眠時間を確保しましょう。また、午前中の活動がしっかりできるように、朝ごはんを栄養補給・塩分補給をさせてください。よろしくお願いします。