

# 保健だより

令和8年7月24日  
中茶安別小中保健室

## 夏休み到来！！！！

いよいよ明日から夏休みがスタートします！  
わくわく！ドキドキ！宿題が…！などなど、  
いろいろな気もちでいっぱいですね。  
遊びも勉強もたっくさん楽しんで、じゅうじつした、  
夏休みにしてくださいね～！2学期も元気に会いましょう！



## 使い過ぎに気をつけて・・・！

夏休みはいつもより自由な時間がふえるかもしれません。  
みなさんに「自由な時間は何するの?!」と聞くと、「ゲーム！」  
「ユーチューブ!」といった声が聞こえてきそうですね…  
きょうな夏休みがゲームなどで終わってしまわないように、  
規則正しい生活をめざしましょう！



## 自分の「はだ」を自分で守ろう！

外遊びや、お仕事のお手伝いなどで、外にいる時間がふえると思います。  
「虫さされ」「日やけ」など  
自分の「はだ」に、やさしい  
生活を心がけてくださいね！！

### 皮膚のトラブルをふせぐために



## 水分補給の方法に気をつけて！

あつい夏は、水分補給をすることがとても大切です。そんなときに、便利なのが、  
ペットボトルの飲み物ですね！でも、ペットボトルの飲み物は、  
気をつけないといけなこともあります…夏休み中に意識してみてくださいね！

### ! 気づかないうちにあなたも「ペットボトル症候群」かも...

水分補給として、ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、  
「ペットボトル症候群」になり、体の調子がわるくなってしまいます。



500mlのペットボトルを1日に、  
2～3本飲む人は気をつけて…！

! のどがかわいたときの水分補給は、  
「水」か「お茶」が一番です！  
運動をしたり、汗をたくさんかいているときは、スポーツドリンクでOKです！  
「時と場合に合わせて」飲みものをきめましょう！

「ペットボトル症候群」は、あまい飲み物の  
飲みすぎで、こんなことが起こります。

のどが「かわく」 おしっこがたくさん出る  
体がだるくなる 食欲、体重がへる

### ! ペットボトルを次の日に残さないように！

飲みかけのペットボトルを長い時間ほっとくと、  
ペットボトルの中でバイキンが増えてしまいます…  
飲みはじめたペットボトルは、冷蔵庫など暑くならない場所で保管しましょう！



## 保護者の方へ

お忙しい中、各健康診断問診票へのご記入、早退時のお迎え、着替えの洗濯など  
ご協力いただきありがとうございます！2学期もよろしくお願いいたします！

①「健康カード」「生活リズム調べファイル」の確認をお願いします。

健康診断結果が記載されていますので、ご確認とあわせて、  
緊急連絡先など、未記入部分へのご記入よろしくお願いします。

②歯ブラシ・コップ・歯みがき粉の点検と交換をお願いします。

