

3がっほけんだより

南城市立佐敷小学校
保健室
令和8年3月

今年度はどんな一年だったでしょうか？色々なことを経験して大きく成長できたかと思います。この時期は、寒暖差で不調を感じる人もいるかもしれませんが、あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるように体も心も整えていきましょう。

保護者の皆様、最後までよろしくお願いいたします。

3月の保健目標：1年間の健康生活の反省をしよう

健康生活をふりかえろう

- 早寝・早起きをした
- 毎食3食きちんと食べた
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 外あそびをした
- ねる前にはみがきした
- 自分なりの方法で気持ちをきりかえた
- 友達と仲良くできた



第二回 学校保健委員会

3月4日（水）に第二回学校保健委員会を行いました。学校医、学校耳鼻科医、学校歯科医、PTA役員の皆さんとさしきっ子の健康安全について話し合いました。

そこで話題にでたのが、「飲み物に含まれる糖分」について。体に良いと思われがちなスポーツドリンクにも実は多くの糖分が含まれています。糖分の摂り過ぎは、むし歯やその他の病気のリスクになります。飲むときには、量やタイミングに気をつけて欲しいと思います。

また、今年度の健康診断後の受診率を載せています。まだの方は、ぜひ春休みを活用して受診していただき、受診が済みましたら保健室へ報告いただけますようお願いいたします。

最後になりましたが、今年度も子ども達の健康管理へのご協力ありがとうございました。家庭での朝の健康チェック、欠席連絡、早退時のお迎え、けがの受診などいつも心強いです。今後も、子ども達の健やかな成長を一緒に見守っていけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

令和7年度

健康診断後の受診率

視力C:0.6以下	52.4%
むし歯	21.8%
耳鼻科要受診	28.2%
聴力所見あり	71.4%

健康診断後の受診から手術の適応となった子がいました。

毎年のことだから…とそのままにせず、所見が見つかったら一度専門医を受診されることをおすすめします。

砂糖のとりすぎ注意！

～実は多い！飲み物に含まれる砂糖～



飲み物に入っている砂糖の量を角砂糖で表しています。
甘い飲み物にはたくさんの砂糖が入っていることが分かります。
スポーツ飲料にも、角砂糖8.4こ分（31g）の砂糖が入っています。
1本で子どもが一日にとれる砂糖の量（約50g）をこえてしまうものもあります。

著作権の関係からHP掲載できないため
保健室前の掲示をご覧ください。

砂糖を
とりすぎると…

- ・むし歯
- ・歯周病
- ・肥満
- ・脳梗塞
- ・糖尿病

になりやすくなる



ペットボトルしょうこうぐん

甘い飲み物を飲み過ぎて起こる体調不良のことを“ペットボトルしょうこうぐん”と言います。血糖値が上がるとのどがかわくので、さらに飲みたくなって飲んでしまうという悪循環が起こります。吐き気や嘔吐、食欲がなくなるなどの症状があり、ひどくなると意識を失うこともあるこわい状態です。ふだんの水分補給は、むぎ茶か水にしましょう。



砂糖のとりすぎを ふせぐポイント



- スポーツドリンクはうすめて飲む
- 甘い飲み物はコップにうつして飲む
- いっしょに食べるおやつをみなおす
（せんべい、くだものなど）
- 甘い飲み物を飲んだ次の日は水かむぎ茶にする

著作権の関係から
HP掲載できないため
保健室前の掲示をご覧ください。