



# げんきッズ

明日から、いよいよ子どもたちが待ちに待っていた39日間の夏休みです。ご家庭では、引き続き、生活リズムを整えながら、体調管理にご留意ください。子どもたちには、元気に楽しく夏休みを過ごしてほしいと思います。

## ★ 黒小なつやすみせいかつカードを配付します

夏休みの間も、生活リズムを崩さず、2学期を元気な状態で始めることを目的として、黒小なつやすみせいかつカード（黄色の用紙）を配付します。項目は下記のとおりです。生活リズムをつける一環として、お手数ですが、お子様が毎日、記入しているか確認をお願いします。記入したカードは2学期の始業式に担任へご提出ください。

1. 寝た時刻・起きた時刻
2. 朝ごはんを食べたかどうか
3. 歯みがき（朝・昼・夜）をしたかどうか
4. スマホ・タブレットの使用時間
5. 学習した時間



## ★ 家にいる時間が長くなるこの時期に合わせて、清涼飲料水のお話

夏の冷たい飲み物として、飲みやすい清涼飲料水の人気が高いです。しかし、飲み過ぎると肥満やむし歯等の身体の健康へのリスクを伴います。また、糖分が多く含まれる飲み物を一気に飲むと、血糖値が急激に上がり、倦怠感が強まります。（ペットボトル症候群）

普段の飲み物は、水やお茶を選び、清涼飲料水は控えめに。激しい運動を行った場合は、スポーツドリンクが有効です。



—ご存知ですか？飲み物に含まれる糖分の量—（500ml 当たり）

- 炭酸飲料→約 55g      ○お茶→0g
- 乳酸飲料→約 55g      ○サイダー→約 55g
- スポーツドリンク→約 27g
- ※ 1日の砂糖の摂取目安→25g 程度



## ★ 健康診断後の病院受診について

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要なお子様には、受診のお願いの文書を配付しておりますが、受診状況はいかがでしょうか？夏休みを利用して、受診していただき、お子様が元気に2学期のスタートを切ることが出来るようにご協力ください。

— 健診後の受診率 —

- ・歯科→8.3%      ・視力→21.8%
- ・耳鼻科→36.1%      ・眼科→50.0%      （R5. 7 現在）

