

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

こまめに水をのもう！

気温が30℃をこえる日がでてきて、暑くなってきましたね。暑い日に大切なのが水分ほきゅうです。

人間のからだのほとんどは水

人間のからだの60～70 % は水でできています。赤ちゃんの場合はからだの80 % が水分です。人間は、水と睡眠さえしっかりとっていれば、食べ物が無い状態でも2～3週間は生きていられるそうです。しかし、水を飲めない状態だと3～5日ほどで命を落としてしまうとされています。それくらい、人間のからだにとって水は大切なものなのです。

コップ1ぱいの水でいいことたくさん！

あさお とき 朝起きた時にのむと・・・

おなかの動きが活発になる

食欲が出る

うんちが出やすくなる

朝ごはんを

おなかすっきり！

おいしく食べられる

一日を元気にスタートできる

ひるま 昼間、こまめにのむと・・・

頭が痛い、気持ちが悪い、などの
症状を予防できる

熱中症を予防できる

適切に体温調節ができる

すいぶん 水分ほきゅうのときのポイント

- 一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに飲むようにしましょう。休み時間ごとに少しずつ飲むといいですね。
- のどがかわいたと感じる前に飲むようにしましょう。のどがかわいたと感じた時には、もう「脱水」がはじまっています。
- 水やお茶を飲むようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクは、たくさん飲むと砂糖のとりすぎになります。スポーツドリンクを飲むのは運動をする時だけにしましょう。学校には水かお茶しかもってきませんが、おうちで水分ほきゅうをするときも気をつけましょう。

健診後の受診をお願いいたします ～乳歯のむし歯に注意～

4～5月に健康診断を実施しました。所見があり、受診が必要なお子様には、個別にお知らせをお渡ししています。学校での健康診断は、スクリーニング検査ですので、病院を受診することで、正しく診断され、適切な治療につながります。

お知らせを出した児童のうち、受診して用紙を提出した児童の割合（6月20日時点）

視力検査	眼科検診	聴力検査	耳鼻科検診	内科検診	歯科検診
49.7%	70.6%	83.3%	76.2%	100.0%	26.2%

水泳の参加に支障がある場合には、水泳指導が始まる前に受診していただくようご連絡しましたが、それ以外の場合も、早期に受診し、医師の診断を受けることが大切です。

6月20日時点で、特に**歯科検診**で所見があった方の受診率が低くなっています。歯垢や要注意乳歯、歯列の異常などがあった場合に受診のおしらせを出していますが、中でも**齲歯（むし歯）は、放置すると危険です。たとえ乳歯のむし歯であっても、子どもの歯や口の成長に大きな影響を与えます。**

①変色したりへこんだりした永久歯が生えてくる

乳歯の虫歯が歯の根元の「歯髄」まで達すると、永久歯にも影響し、変形・変色した永久歯が生えてくる場合があります。

②他の歯もむし歯になり、口の中にむし歯が広がる

むし歯を放置すると、最近が口の中で広がり、他の歯も虫歯になるリスクが高まります。

③永久歯の歯並びが悪くなる

むし歯になって早期に乳歯を失うと、両隣の歯が傾き、永久歯が生えるスペースがなくなることにより、歯並びが悪くなります。

④顎の発達に影響する

噛むときに痛みがあり、固い食べ物を嫌がることにより、顎が十分に発達しない場合もあります。

お知らせを受け取っていらっしゃる方は、受診をお願いいたします。病院で結果を記入していただき、用紙をご提出ください。よろしくお願いいたします。

夏休みめざましカードを実施します

春休みめざましカードにご協力いただきありがとうございました。春休み中も規則正しい生活をし、新学期を元気に迎えられるよう、ご家庭で一緒に取り組んでくださった様子が伝わりました。

夏休み明けも、めざましカードを実施します。長い夏休みのあと、子どもたちが体も心も元気な状態で2学期を迎えられるよう、ご協力いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。