

ほけんだより7月

令和7年7月1日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

早いもので1学期も残りの約1カ月となりました。気温や湿度の上昇でムシムシ、ジメジメしてすっきりとしない気分になりがちですが、校舎やプールから響いてくる楽しそうな声を聞いて、そんな後ろ向きな気持ちを吹き飛ばしてくれているように感じています。

もうすでに暑いですがこれから本格的に夏のシーズンとなります。熱中症や夏バテ、食中毒に気を付けていくと同時にこまめな水分補給、バランスのよい食事、しっかりとした睡眠で元気に夏を過ごしましょう。もうすぐ夏休み。生活リズムを整えて楽しく安全に過ごしてください。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



ねつ ちゅう しょう
熱中症の原因は
3つの不足!

すい みん ぶ ぞく
睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ ぞく
水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うん どう ぶ ぞく
運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ねつちゅうしょう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

みず じこ きを つけ て !
水の事故に気を付けて!

暑い夏は、海やプールでの水遊びが楽しい時期です。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。



みずあそび
水遊びの時に注意すること

- 準備体操をする
- 水の中や近くでふざけない
- 体調が悪い時は無理しない



うみ
海やプールでは...

- 大人の注意をよく聞く
- 子供だけで行かない

「けんこうてちょう」を配布します

4月から行っていた健康診断が無事に終了しました。お子さんの日々の健康管理や尿の検体の提出、病院への付き添いなど、ご協力ありがとうございました。「けんこうてちょう」や「成長曲線」を用いて健康診断の結果をお知らせいたします。ぜひ成長を感じ取るとともに、日々の体調管理の参考にしてください。

また、「〇〇結果のお知らせ」をお渡ししているお子さんは、受診を推奨している人です。ぜひ、医療機関で治療を行うようにしてください。

けんこうてちょう P.1【定期健康診断の結果】、P.3【発育測定の結果】の2か所に保護者印を押し、学校までご提出ください。

成長曲線 ご家庭で保管してください。

歯の治療はお済みですか？

5月末に歯科検診を行い、その結果を全家庭に配布しました。治療が必要と判断された人には「結果のお知らせ」の中で受診勧告をさせていただいています。受診がまだのご家庭は、これから比較的時間のとりやすい夏休みの期間を利用してぜひ治療をしてください。

虫歯は放っておいても治ることはなく、むしろどんどん進行してしまいます。虫歯の場所が乳歯だったとしても、進行すると永久歯に影響が出てくることもあります。早めの受診をお願いいたします。

乳歯の虫歯の特徴

①進行が早く、すぐに神経に到達してしまう

⇒歯質（エナメル質）が永久歯の半分程度の厚さしかなく、やわらかいので虫歯の進行が早いです。あっという間に進行してしまい、約5～6か月で神経に到達してしまいます。

②虫歯の色が白い

⇒一般的に大人の虫歯では「黒」や「茶色」のイメージがありませんか？実は乳歯の虫歯は「白い」ものもあり、目では気づきにくい場合があります。

③痛みが出にくい

⇒子供は、痛みの感覚が未発達であるため、もし歯に痛みがあっても気付かないことがあり、発見が遅れてしまうことがあります。



乳歯の虫歯が永久歯に与える影響

①永久歯の虫歯リスクが高まる

⇒乳歯が虫歯になってしまうと、その口の中には虫歯菌が存在しているということ。放置すると後から生えてくる永久歯の虫歯リスクも高まります。

②歯並びが悪くなる

⇒乳歯が重度の虫歯になると、抜けるのが早くなったりなかなか抜けず大人になっても残ったままの場合もあったりします。その影響で歯並びが悪くなってしまいます。

③変形や形成不全

⇒虫歯が進行し、神経を蝕んでしまいそのまま放置してしまうと歯の根っこの方に膿ができてしまいます。そうすると変色や形成不全を引き起こします。

