

ほけんだより

かづぶう
月号



八王子市立宮上小学校
校長 宮部 吉一
養護教諭 上田 奈穂
令和7年 7月1日

夏本番が近づいてきました。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで元気に外遊びをしています。暑い中でも遊びや運動を楽しめるよう子どもたちの健康管理に取り組んでいきます。

歯科検診の結果

先日実施した歯科検診の結果と御提出いただいた返信票から6月24日時点の宮上小のお子様の口腔状況をお知らせします。受診率は98%です。

むし歯(C)、むし歯になりかけの歯(CO)や口腔内の異常が見付かった場合には、歯科医院への受診と学校への返信票の御提出をお願いいたします。

	むし歯無し	治療完了	未処置・未受診
1年生	33人	0人	9人
2年生	24人	1人	7人
3年生	53人	0人	8人
4年生	43人	1人	2人
5年生	44人	0人	13人
6年生	55人	0人	8人
全校	252人	2人	47人

むし歯がいない人

86%



今年度の歯科健診の結果より

今年度の歯科健診では、むし歯の疑いがあるお子さんが昨年度よりも増えていきます。むし歯が1本でもあると口内環境が悪化し、健康な歯もむし歯になりやすくなります。乳歯で生え変わる時期のむし歯だとしても悪化している様子がないか、かかりつけの歯科医に経過を見てもらいながらむし歯の対処をすることをおすすめします。

特に3本以上むし歯があった場合には、即時受診をおすすめいたします。



保護者の方へ

令和7年度の定期健康診断が終了しました。御理解と御協力いただき誠にありがとうございました。健康診断で見付かった異常や疾病については、専門医と相談したり治療したりして健康な状態で学校生活を送ることが健康診断の目的のひとつです。ご多用かと存じますがお知らせがあった場合には、ご家庭での受診をどうぞよろしくお願いいたします。

夏休み中に受診された場合、「健康診断結果のお知らせ」や「定期健康診断の未検査について」は、2学期に御提出いただきますようお願い申し上げます。



7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう」



熱中症と生活習慣



熱中症に関わる体の体温調節機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。夏休み中は、生活習慣が乱れがちで、夏休み明けは、熱中症になるリスクが上がります。

小学生の生活習慣は、一緒に暮らす大人の影響を強く受けます。一緒に暮らす大人と子供の全員で、学期中と変わらない生活習慣の維持をお願いいたします。

睡眠

睡眠時間が短いと体温調節機能が弱まりやすくなります。

夜は風向きに注意しながら冷房を活用して、眠りやすい室温を保ちましょう。



汗

暑さに慣れずにいると、汗腺の機能が向上しません。大粒でベトベト、匂いが強い汗をかく場合には、汗腺の機能が弱まっています。

湯船に浸かって汗をかいたり、軽い運動をしたりしましょう。



熱中症を予防する

生活習慣

食事

熱中症予防には、食事によるエネルギーと塩分の摂取が欠かせません。また、冷たい食べ物は内臓を冷やし負担になります。

食欲が落ちがちな夏ですが、温かい食べ物を意識しながら、3食必ず食べましょう。



水分補給

「こまめな水分補給」のポイントを確認しましょう。

- ★喉が渇く前に飲む。
- ★必ず飲む時間を決めておく。
- ★運動をする前に飲む。
- ★がぶ飲みはしない。
- ★塩分も一緒に補給する。



学校には、水筒を持たせてください。

糖分の多い飲み物に注意！



夏になると水やお茶、塩分を含んだ経口補水液などによる水分補給が欠かせません。しかし、ジュースやスポーツドリンクなどの糖分が多い飲み物を常時飲み続けることは、様々な体の不調を起こします。

ペットボトル症候群とは

糖分を多く含むドリンクを過剰に摂取することで起こる、「急性の糖尿病」です。

ジュース等で糖分を急激かつ多量に摂取することで、血糖値が上がり、更に喉が渇くといった悪循環に陥ります。



ペットボトル症候群の症状

ペットボトル症候群になると、だるさ、イライラ、吐き気といった症状が現れます。重症化すると、意識障害が起こることもあります。

スポーツドリンクにも多量の糖が含まれます。日常の水分補給は、お茶や水をおすすめいたします。