

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
立川市立第五小学校  
養護教諭 橋本 莉穂

6月中旬頃から暑い日が続くようになり、熱中症に関するニュースも多く目にする時期になりました。暑さで食欲がない人や、睡眠不足の人はいませんか。食事バランスがくずれたり、睡眠不足だったりすると熱中症になりやすいです。暑いときこそ早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムを意識して過ごしましょう。こまめな水分補給とあわせて、バランスのよい食事を心がけて夏を元気いっぱい過ごしましょう！



## ▽「定期健康診断の記録」を配布します

6月ですべての定期健診が終了いたしました。書類のご準備など、ご協力頂きありがとうございました。1学期の「定期健康診断の記録」を終業式の日にあゆみのファイルに挟んで配布いたします。2学期、3学期では「発育のようす」を配布いたしますので、大切に保管して下さい。

1年生・転入生には定期健康診断の記録を挟む「健康の記録」も、あゆみと一緒に配布いたしますのでご家庭で保管する際にご活用下さい。

※「定期健康診断の記録」には学校での健康診断の結果を記入しております。  
受診した病院での診断や、学校で未受診の場合は反映されておりませんのでご了承下さい。

## ▽6月の感染症情報

第五小学校では、溶連菌感染症・感染性胃腸炎(ノロウイルスによるものも含む)・マイコプラズマ感染症・コロナウイルス感染症・ヒトメタニューモウイルス感染症・伝染性軟属腫(水いぼ)・流行性耳下腺炎(おたふく)・水痘(水ぼうそう)の発症報告がありました。季節の変わり目ということもあり、風邪症状等での欠席も多く見られました。都内でもノロウイルスによる感染性胃腸炎や溶連菌感染症、また傷口などから感染し重篤化する恐れのある劇症型溶連菌感染症など、増加傾向にあります。また、手足口病は警報レベルで罹患者が増加しているようです。手洗いや咳が出る場合はマスクの着用など、感染症対策をしっかりと行い予防していきましょう！

## ▽虫刺されについて

虫刺されで来室する児童が増えています。

### 虫刺され対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱く、虫刺されが原因で「とびひ」になってしまうことがあります。

#### 予防しましょう！

朝、自宅で虫除け対策(スプレーなど)をして出かけると安心です。

#### 刺されたときは…

学校では水洗い後に『新レスタミンコーワ軟膏』を塗布して、痒みがひどい場合は冷却しています。かきむしってしまう場合には、ガーゼなどで覆い保護して頂くようお願いいたします。

## ▽<sup>しかけんしん</sup> 歯科検診の結果

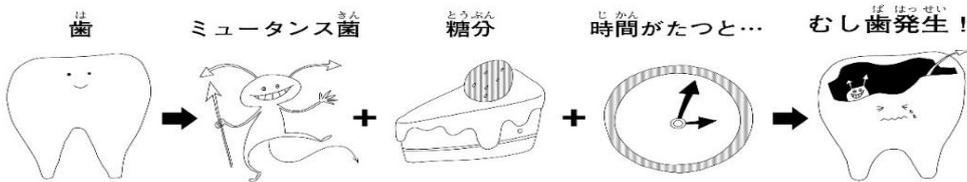
6月に実施した<sup>じつし</sup> 歯科検診の<sup>みじよちし</sup> 未処置歯（虫歯）、<sup>しろう</sup> 歯垢、<sup>しにくろう</sup> 歯肉炎と<sup>しんだん</sup> 診断された割合を学年別に算出しました。虫歯になる<sup>ぜんぜんがい</sup> 前段階の「<sup>ていねい</sup> 歯垢」は丁寧な<sup>はみが</sup> 歯磨きで取り除くことができます。“<sup>はと</sup> 歯と歯の間”、“<sup>はと</sup> 歯と歯ぐきの間”に<sup>いし</sup> ブラシの先をあてることを意識して、力を入れすぎないようにやさしく磨きましょう。<sup>いそが</sup> 忙しい朝や<sup>しゅうしんまえ</sup> 就寝前の時間に、特に<sup>ていがくねん</sup> 低学年のうちは仕上げ磨きをお願いいたします。

【令和6年度 歯科検診結果（単位：％）】



| 学年  | 1   | 2  | 3    | 4    | 5  | 6   |
|-----|-----|----|------|------|----|-----|
| むし歯 | 8.1 | 10 | 15.8 | 11.2 | 14 | 9.2 |
| 歯垢  | 8.1 | 11 | 13.3 | 11.2 | 18 | 4.6 |
| 歯肉炎 | 7.3 | 11 | 11.7 | 11.2 | 18 | 5.7 |

### むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中におし歯の原因となる「<sup>ミュータンス菌</sup> ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

## ▽7月の保健目標 …「健康なくらしをしよう」

7月に入り本格的な夏日がやってきました。学校では日頃から熱中症対策として、こまめな水分補給の声かけはもちろん、保健室前に熱中症指数計を置き暑さ指数が「<sup>びんじゅうけい</sup> 嚴重警戒」や「<sup>きけん</sup> 危険」の数値の場合は、外での運動を中止にするなど対策を行っています。

また、水泳学習や体育など外で運動することがある日は、暑さや水分不足での体調不良を訴え保健室へ来室する人が多くいるため、できるだけ水筒を持たせていただくようご協力をお願いいたします。

そして、25日で1学期が終わり、夏休みになります。夏休みの間も、熱中症に気を付けながら、健康を意識して、規則正しい生活習慣を心がけましょう！

## 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！

夏休みを充実させるのは、自分次第です！

