



ほけんだより 7月号



令和6年7月2日
立川市立第六小学校
保健室

今年の梅雨は、雨が少ない梅雨になっていますが、湿度は高くなる日も多くなってきました。同じ温度でも、湿度が高いと熱中症の危険度も高まります。気温だけでなく湿度にも気を付けて、こまめな水分補給と休憩、十分な睡眠をとりましょう。

7月22日から夏休みが始まります。夏休みの間も学校のある日と同じように規則正しい生活を送り、健康に過ごせるようにしましょう。



～歯について～



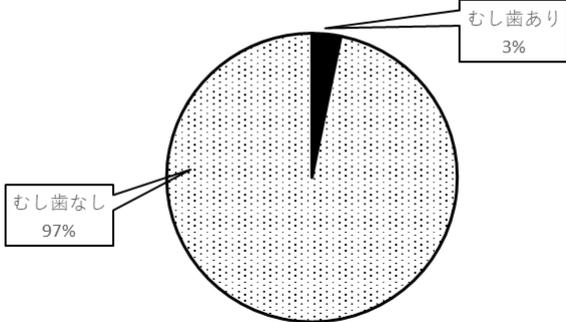
6月18日(火)と6月19日(水) 歯科健診がありました。

校医の先生から治療など受診の必要があると

判断された場合には、水色のお知らせを配布しました。

歯科健診を受けた児童のうち、今年度むし歯があった児童の割合は3%でした。(健診以前にむし歯を治療した人は除く)東京都の平均が約13%(*※)なので、それを大きく下回る結果となりました。これからも毎日歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう。(※)引用:令和4年度東京都の学校保健統計書

第六小学校のむし歯の割合



6月26日(水)に、4年生を対象とした、歯みがき指導を行いました。授業のめあては、「正しい歯みがきの仕方を身に付けよう」です。歯の汚れが赤く染まる染色液を使って、自分の歯の汚れを確認しました。その後、実際に歯ブラシを動かしながら、歯ブラシの向きは縦横両方を使い分けて磨くことや、力を入れ過ぎず、細かくこしょこしょ磨きをするとうれがきれいに取り除けることを学習しました。「今日からはもっと歯みがきを丁寧にしたい」という感想が聞かれました。

～保護者の方へ～

今年度の健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。夏休み前に「定期健康診断の記録」を配布します。ご家庭で結果をご確認いただき、保管をお願いいたします。

「定期健康診断の記録」には、令和3年度以降の結果のみが記載されているため、5、6年生は、空欄の学年があります。

既に病院を受診し、「治療完了」「治療中」「経過観察」を提出していただいている場合でも、健康診断の結果のみの記録になっています。ご了承ください。



熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりとり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- 体が暑さになれていない
- 太り過ぎ
- すいみん不足
- 体調が悪い
- げりや発熱をしている



熱中症予防のために

水分（塩分）をとる

具合が悪くなる前にこまめに水分をとることが大切です



ぼうしをかぶる

日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

気温・湿度が高い環境では運動を控える

気温・湿度が高い場合は運動を控え、日陰で休みましょう



首などを冷やす

ぬれたタオルを首にまくと、予防になります。