

座間市立相模野小学校 保健室
令和7年7月号

気温が体温並みに上がる日々が続いています。登校してくる様子を見てみると、滝のように汗をかいている姿をよく見ます。汗をエアコンで冷やしてしまうと、体温が下がりがすぎてしまい具合が悪くなってしまうことも…。汗がふけるようにタオルやハンカチを忘れずに。こまめに水分補給をしながら、夏に負けない体づくりをしていきましょう。

健康手帳を配付いたします

定期健康診断が終わりました。7月には、すべての健康診断の結果とともに健康手帳を配付いたします。(医療機関を受診する必要がある場合は、先に個別で結果のお知らせを配付しております。)確認でき次第、担任まで健康手帳を提出していただきますよう、お願いいたします。

5年生が歯みがき大会に参加しました



動画に合わせて、ワークや歯みがきの練習に取り組みました。歯みがきは、むし歯の予防だけでなく、歯肉炎の予防につながる、歯垢が歯肉炎につながる、歯肉炎は歯みがきで改善できることを学びました。歯科検診の結果、相模野小学校の5年生、76人中43人に、歯垢が付いていたと話をしたところ、とてもおどろいた様子でした。自分ごととしてとらえて、手鏡を使って口の中をよく見て、真剣に歯をみがいていました。



感想や考えたこと

- ・1つの歯を20回みがくことはできていないので、これからは挑戦したいと思います。
- ・デンタルフロスを使ったときのスッキリ感は、歯と歯の間の歯垢がとれたからなのか!と思いました。
- ・歯と歯の間の歯垢がみがき切れていなかったことにおどろきました。
- ・歯みがき粉を使わなくても、歯ブラシで歯をこすってみてスッキリした。

生え変わったばかりの歯が一番むし歯になりやすいため、小学生のうちに正しい歯みがき習慣を身に付けることがとても大切です。今回の歯科検診で、今すぐの受診は必要ないけれど、むし歯予備軍となっている歯もたくさんありました…。なかなか歯ブラシを上手にあつかえず、奥歯まで上手にみがけていないことが多いです。一度お子さんと、歯みがきについて確認してみてもいいでしょうか。

7月の保健目標:夏を健康に過ごそう!

夏の暑さに負けない体をつくるためには、

- ① こまめな水分補給、② たっぴいの睡眠、③ 栄養バランスのとれた食事、④ 軽い運動

を続けることがとても大切です。

熱中症の原因は
3つの不足!?

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

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。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
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。



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。



夏バテと解決!

夏バテの
ナゾ



ガッツ刑事がバテナイ警部のところにあわててやってきました。
2つの事件を、2人と一緒に調査してみましょう!

事件1

いつも元気いっぱい
のホットさん。最近
なんだか体がダル
く、食欲もないそう
です

それは大変だ



冷房は18℃、
水を飲んだ様子
はない...



① エアコン

② 水分



ホットさんの様子
は明らかに夏バテ
ですね

そうだな。そして
その犯人はエアコン、
水分どっちもだ!

設定温度を低くして、
エアコンをずっと使っ
てると体が冷えすぎ
て、外との温度差で
疲れやすくなるん
でしたね

それに水分をとらな
いと、体の中の水分
が減って血の量が減
り、血の流れが悪
くなって、元気がな
くなってしまっ
たんだ。



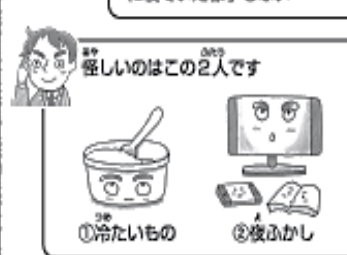
事件2

今までお腹を壊した
ことがなかったサマ
ーさん。最近、お腹
が張って家から出ら
ないそうです

なんてこった!



アイスやジュースを
食べたり飲んだりし
ていたのか、それ
に寝ていた様子も
ない...



① 冷たいもの

② 夜ふかし



サマーさんの症状、
これも夏バテだ!
そして犯人は2人とも
だ

そうなんですか!

ああ。冷たいものを
食べすぎると、胃腸
が冷えてうまく働
かなくなる

そういえば夜ふかしを
すると、体の隅々
まで冷えて、お腹
が張るようになって
くるんだね



2つの事件は無事解決、
ふたりがいれば安心です。

夏バテを
予防
ポイント

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!