

ほけだより 7月

令和7年7月15日
志木第三小学校
ほけんしつ

最近、暑い日が続いています。そして、これからどんどん暑くなっています。
自分でできる予防や対策をして、熱中症にならないように気をつけましょう。



「熱中症」とは、簡単にいうと暑い場所やジメジメした環境にいるうちに「からだの調子が悪くなる」ことです。
人間は汗をかくなどして、体温を下げたり温度調節を行います。
しかし、その機能がうまく働かず「からだの中にどんどん熱がたまっていく」ことで、体調をくずしてしまう、夏におきるこわい症状なのです。

熱中症 どうすれば防げる？

- ☑ **こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

どんな症状がおこるのかな？

【かるい症状】 きもちが悪い・めまい・たちくらみ
(フラフラ・くらくら)



手足がしびれる・筋肉痛・足をつる

【少し重い症状】 頭痛・吐き気・吐く
ぐったりして力が入らない



【重い症状】 意識がない(呼んでも反応しない)
まっすぐに歩けない
からだが熱い
けいれんがおきる(からだがピクピク)



☆通知表が配られたら☆確認してください

「健康の記録」と「成長曲線」が入っています。

健康の記録:一学期に受けた健康診断の結果がのっています。

受診を勧められて、まだ未受診の人は夏休み前までに受診しましょう。

受診結果を報告する用紙を担任へ提出してください。

成長曲線:成長を年齢とともにグラフで表したものです。「肥満」や「やせ」等の栄養状態の変化、それに加えて病気が原因の低身長、高身長、思春期早発症を発見するのに有効です。

*今年度より成長曲線の配布は一学期のみとなります。

二学期以降にご希望があれば個別にお渡しすることはできますので、担任へお声がけください。



★学校保健委員会を開催しました★

令和7年6月30日(月) 14:15~15:15

- ①児童保健委員会の活動報告 ②定期健康診断結果について
- ③体力向上への取組について ④歯科健診結果について
- ⑤学童期からの豊かで健全な歯・口の働きについて

当日は30名もの保護者様にご参加いただき、有意義な時間となりました。

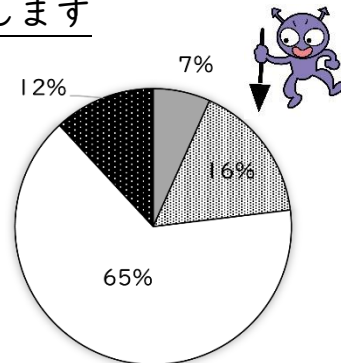
ありがとうございました。



定期健康診断

歯科健診の結果についてお知らせします

- むし歯があります。治しましょう。
- むし歯を治した歯があります。
- むし歯はありません(すばらしい!)
- 抜いたほうがいい歯があります



歯科健診では、むし歯ができていないか、歯垢が残っていないかなどを調べます。

また、歯肉の色を見て、歯肉炎になっていないか、あごの状態や歯並びなども調べます。

受診のおすすめを受けている人は早めに歯科医院を受診し治療しましょう。

学校で歯科健診を受けるだけではなく、定期的に歯科医院に行き、口腔の健康状態を細かくみてもらうことも大切です。

～学校医の大貫先生より～

- ◇ 顔面外傷時は口唇、舌、粘膜、歯に痛みや出血・グラつきがみられた時は受診。
- ◇ 歯の脱落や破折片は乾燥させず、歯牙保存液や牛乳、生理食塩水、口腔内に保存して受診。
- ◇ 歯並びと姿勢は深く関係しており、背筋をまっすぐ、鼻で呼吸、あごを軽く引く口を軽く閉じ、舌は上顎にくっつけるを意識する。

舌をおく
上顎の
スポット



～学校医の塩谷先生より～

- ◇ むし歯を一人で数本持っている児童もあり、定期的な歯科通院をお勧めしたい。
- ◇ 生えたての永久歯は弱くトラブルが起きやすいので注意が必要。
- ◇ 仕上げみがきは4年生くらいまでできるとよいのではないかな。低学年の歯は保護者に守っていただきたい。
- ◇ 子どもの歯は柔らかくイオンの取り込みが高いため、フッ素塗布を3カ月に一度くらい行い、歯を硬くしてむし歯になりにくくすることをお勧めしたい。
- ◇ フッ素入りの歯みがき粉は濃度が低いため、軽くゆすぐ程度で大丈夫。