

ほけんだより 7月

令和6年7月3日発行
大府市立北山小学校

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日差し、高い気温と湿度。熱中症がますます心配されます。学校では熱中症指数をこまめに測り、注意喚起をしています。みなさんも、のどがかわいたと感じる前のこまめな水分補給、休けい、体調が悪いときは無理をしないように過ごしましょう。

健康診断が終わりました！

4月から行っていた健康診断が終わりました。学年も上がり、体も心も大きく成長している姿を感じることができました。成長の仕方は、一人ひとりちがいます。自分が昨年度からどれくらい成長しているのかを健康手帳が返ってきたら確認してみましょう！

学年	むし歯がない人数	むし歯がある人数	治療した歯がある人数
1年	80	23	11
2年	92	8	23
3年	82	30	24
4年	60	38	20
5年	57	36	19
6年	82	24	20

北山小学校の歯科検診の結果です！



<おうちの方へ>

- 健康診断後、疾病の疑いのあるお子さんについては、「治療のお知らせ」をお配りしました。できるだけ早く医療機関での受診をしていただき、受診結果を学校まで提出してください。すべての検査結果は、結果が整いましたら、健康手帳にてご家庭にお知らせします。定期健診に行っていたり、ご家庭で経過観察をしていたりする場合は、保護者様で受診結果を記入していただき、学校まで提出してください。
- 歯科検診では、歯科検診結果のお知らせを全員にお渡ししています。異常がなかった場合でも、集団検診では発見しにくい「磨き残し等による歯と歯の間のむし歯」や「顎骨内での異常」などの歯科疾患が見られることがありますので、定期的にかかりつけの歯科医での受診をお勧めします。
- まもなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。お子様の生活リズムを整えるようお願いいたします。



5年生「全国小学生歯みがき大会」を行いました！

5年生を対象に「全国小学生歯みがき大会」という、むし歯や歯周病予防の授業を行いました。動画の中で、虫歯の原因やその予防、歯のみがき方について歯科衛生士さんからの話を聞きました。実際に自分の口の中を鏡で見ながら、歯ブラシでみがき、デンタルフロスを使ってすみずみまで歯垢（歯の汚れ）を落とすことができました。「そうだったんだ！」という声をたくさん聞くことができました。





7月の保健目標「夏を健康にすごそう」

暑い夏を健康に過ごすために、学校がある日も、お休みの日も、変わらない生活を心がけましょう！

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

暑いと、ついゴクゴク…。

夏の冷たい飲み物として、口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲み過ぎると落とし穴があることを知っていますか。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感（だるさ）などの症状が起きます。これを「ペットボトル症候群」といいます。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめにしましょう。学校には、基本、水やお茶を持ってきてくださいね。

むし歯になるかも…。

500ミリリットルの清涼飲料水に、どれぐらいの砂糖が入っているか知っていますか？少ないものには角砂糖5個分ぐらいですが、多いものには、なんと角砂糖15個分が入っているのです。これをずっと飲み続けていると、口の中にも影響が出てきます。それは、「むし歯」です。甘いものをずっと食べ過ぎているのと同じように、甘い飲み物をずっと飲み過ぎている口の中的环境は、むし歯菌にとって絶好の環境になってしまいます。体の体調だけではなく、むし歯予防のためにも、清涼飲料水の飲み過ぎには、気をつけましょう！歯みがきも毎日わすれずに。

その飲み物に入っている



砂糖の量は…？

※清涼飲料水には、スポーツドリンクも含まれますのでご留意ください。