

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

こまめに水をのもう！

きおん ど ひ あつ あつ ひ たいせつ すいぶん
気温が30℃をこえる日がでてきて、暑くなってきましたね。暑い日に大切なのが水分ほきゅうです。

にんげん 人間のからだのほとんどは水

にんげん パーセント みず あか ば あい パーセント すいぶん
人間のからだの60～70 % は水でできています。赤ちゃんの場合はからだの80 % が水分で
す。人間は、水と睡眠さえしっかりとってれば、食べ物がない状態でも2～3週間は生きていられるそ
うです。しかし、水を飲めない状態だと3～5日ほどで 命 を落としてしまうとされています。それぐら
い、人間のからだにとって水は大切なものなのです。

コップ1ぱいの水でいいことたくさん！

あさ お とき 朝起きた時のむと・・・

うご かっぱつ
おなかの動きが活発になる

しよく で
食欲が出る

うんちが 出やすくなる

あさ
朝ごはんを

おなかすっきり！

おいしく 食べられる

いちにち げんき
一日を元気にスタートできる



ひるま 昼間、こまめにのむと・・・

あたま いた き も わる
頭が痛い、気持ちが悪い、などの
しょうじょう よぼう
症状を予防できる

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防できる

てきせつ たいおんちようせつ
適切に体温調節ができる

すいぶん 水分ほきゅうのときのポイント

- いちど の たくさん 飲むのではなく、すこ ずつ こまめに 飲むようにしましょう。休み時間ごとにすこ ずつ 飲むといいですね。
- のどが かわいた と感じる まえ の 飲むようにしましょう。のどが かわいた と感じた ときには、もう「脱水」が はじまっています。
- みず ちゃ の 飲むようにしましょう。ジュースやスポーツドリンクは、たくさん 飲む と さとう のとりすぎになります。スポーツドリンクを 飲む のは うんどう をする とき だけにしましょう。学校には水かお茶しかもってき いてませんが、おうちで すいぶん ほきゅう をするときも 気 をつけましょう。

健診後の受診をお願いいたします ～乳歯のむし歯に注意～

4～5月に健康診断を実施しました。所見があり、受診が必要なお子様には、個別にお知らせをお渡ししています。学校での健康診断は、スクリーニング検査ですので、病院を受診することで、正しく診断され、適切な治療につながります。

お知らせを出した児童のうち、受診して用紙を提出した児童の割合（6月20日時点）

視力検査	眼科検診	聴力検査	耳鼻科検診	内科検診	歯科検診
49.7%	70.6%	83.3%	76.2%	100.0%	26.2%

水泳の参加に支障がある場合には、水泳指導が始まる前に受診していただくようご連絡しましたが、それ以外の場合も、早期に受診し、医師の診断を受けることが大切です。

6月20日時点で、特に**歯科検診**で所見があった方の受診率が低くなっています。歯垢や要注意乳歯、歯列の異常などがあった場合に受診のおしらせを出していますが、中でも**齲歯（むし歯）は、放置すると危険です。たとえ乳歯のむし歯であっても、子どもの歯や口の成長に大きな影響を与えます。**

①変色したりへこんだりした永久歯が生えてくる

乳歯の虫歯が歯の根元の「歯髄」まで達すると、永久歯にも影響し、変形・変色した永久歯が生えてくる場合があります。

②他の歯もむし歯になり、口の中にむし歯が広がる

むし歯を放置すると、最近が口の中で広がり、他の歯も虫歯になるリスクが高まります。

③永久歯の歯並びが悪くなる

むし歯になって早期に乳歯を失うと、両隣の歯が傾き、永久歯が生えるスペースがなくなることにより、歯並びが悪くなります。

④顎の発達に影響する

噛むときに痛みがあり、固い食べ物を嫌がることにより、顎が十分に発達しない場合もあります。

お知らせを受け取っていらっしゃる方は、受診をお願いいたします。病院で結果を記入していただき、用紙をご提出ください。よろしくお願いいたします。

夏休みめざましカードを実施します

春休みめざましカードにご協力いただきありがとうございました。春休み中も規則正しい生活をし、新学期を元気に迎えられるよう、ご家庭で一緒に取り組んでくださった様子が伝わりました。

夏休み明けも、めざましカードを実施します。長い夏休みのあと、子どもたちが体も心も元気な状態で2学期を迎えられるよう、ご協力いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。