

# ほけんだより 7月

令和7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

### あせ 汗をきちんと処理しよう

あつ ひ ふ 暑い日が増えてきました。やす じかん お 休み時間が終わると、あせ きょうしつ もど こ み 汗びっしょりで教室に戻る子を見かけます。  
にんげん からだ たいおん さ 人間の体は、体温を下げるために汗をかきます。あせ そと きおん あ 外の気温が上がった運動をしたりして体温が上がると、のう じょうほう 脳がその情報をキャッチして「汗を出して!」というめいれい だ 命令を出します。めいれい したが からだ あせ で 命令に従って体から汗が出て、そのすいぶん じょうはつ 水分が蒸発するときに、からだ ねつ そと に 体の熱も外に逃がしてくれるのです。



### あせ 汗をかいた後は・・・

#### あせ ①汗をしっかりとふきましょう

あせ からだ ひ か ぜ 汗をそのままにしていると、体が冷えて風邪をひいたり、「あせも」ができてかゆくなったりする原因になります。まいにちせいけつ 毎日清潔なハンカチをもってきて、あせ 汗をふくようにしましょう。

#### すいぶんほきゅう ① 水分補給をしましょう

だっすい じょうたい 脱水の状態にならないように、みず の うしな すいぶん ほきゅう 水を飲み、失われた水分を補給しましょう。



## だいじ なぜぼうしをかぶることが大事?

ふじみがおかしょう 富士見丘小では、ねっちゅうしょうぼう 熱中症予防のため、とうげこう 登下校のときやす じかん そと で 必ずぼうしをかぶるきまりになっています。ぼうしをかぶることがなぜだいじ 大事なのでしょう?

ぼうし こうか しら ぼうし 効果を調べた実験があります。きおん 30℃のなか、ふんかん そと 5分間、外にいたときのあたま おんど しら 頭の温度を調べています。ぼうしをかぶらなかった場合、あたま おんど 頭の温度は41.4℃まで上がりました。いっぽう おな じょうけん 一方、同じ条件で

ぼうしをかぶっていた場合、あたま おんど 頭の温度は32.4℃だった

そうです。ぼうしをかぶる場合とかぶらない場合で9℃も

さ 差があることがわかります。(2018.8.18 ウェザーニュース)

たいおん ちようせつ のう おこな 体温の調節は脳で行われており、あつ とき からだ 暑い時は体からねつ に さむ とき たいない ねつ 熱を逃がし、寒い時は体内で熱をつくるよう指令を出して、たいおん いってい たも 体温を一定に保っています。たいせつ のう 大切な脳をまもるために、ぼうしをかぶりましょう。

#### 外気温30℃に5分間いた時の温度の比較



## ある ろうかは歩きましょう

ろうかで、他学年の子とぶつかった、転んで床にひざをぶつけた、階段で すね をぶつけた、などのけがをした子が保健室にきます。廊下で友達とぶつかり、おでこを床にぶつけて大きなたんこぶができたけがもありました。すべて、ろうかや階段で走っていたことにより起きたけがです。

休み時間に外に出るときや教室にもどるとき、登下校のとき、ほとんどの子はきちんと歩いて移動しています。素敵ですね。しかし残念ながら、ろうかを走っている人も見かけます。この時間はとくに、大勢の児童が移動するので、走っているととても危険です。ろうかでの事故は、自分が痛い思いをするだけでなく、友達にけがをさせてしまうこともあります。もし体の大きい高学年の子が低学年の子にぶつかってしまったら、どうなるでしょうか。大きなけがにつながる可能性があり、とても危険ですね。走っている人を見かけたら、みなさんのなかで「ろうかは歩こう」と声をかけあい、みんなで気をつけられるといいですね。



## ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

### 歯科検診の結果をお知らせします

5月に歯科検診を行いました。むし歯に関する結果をお伝えします。

|               | 1年生          | 2年生          | 3年生           | 4年生           | 5年生           | 6年生          |
|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 受験者数          | 82名          | 80名          | 64名           | 64名           | 56名           | 57名          |
| 未処置の<br>むし歯あり | 3名<br>(3.7%) | 5名<br>(6.3%) | 8名<br>(12.5%) | 8名<br>(12.5%) | 7名<br>(12.5%) | 3名<br>(5.3%) |

むし歯は、たとえ乳歯であっても、放置すると子供の歯や口の成長に大きな影響を与えます。具体的には、①変色したりへこんだりした永久歯が生えてくる、②他の歯もむし歯になり、口の中におし歯が広がる、③永久歯の歯並びが悪くなる、④噛むことを嫌がり顎の発達に影響するといった弊害があります。むし歯があり、受診のお知らせを受け取っている方は早急に受診をお願いいたします。

歯が生え変わる小学生の時期は、むし歯になりやすいと言われています。その理由としては、乳歯と永久歯が混在しているため磨きにくいこと、生え始めの歯は表面のエナメル質が弱くむし歯になりやすことなどがあげられます。

歯磨きは丁寧に磨く習慣をつけることが大切です。①一本ずつ丁寧に磨くこと②歯ブラシを歯の表面に対して直角に当てて磨くことの2点を意識できるよう、ご家庭でもお話いただき、歯磨きの様子を見ていただけたらと思います。