

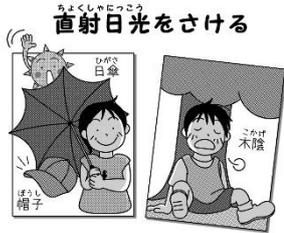
# ほけんだより 7・8月

矢祭小学校  
保健室  
令和5年7月12日



## 7・8月の保健目標「夏を元気に過ごそう・規則正しい生活を身につけよう」

あっというまに1学期が過ぎ、夏休みが近づいてきました。みなさんは、夏休みをどのように過ごす予定ですか？今年にはコロナによる行動制限がなくなり、久しぶりに遠くへ出掛ける人もいるのではないのでしょうか。楽しい予定を、素敵な思い出にするためにも、体調管理や事故には十分気を付けて過ごしてくださいね。



**熱中症に注意！**



### ★クイズにチャレンジ★

Q1：にんげんの体の水分の量はどれくらい？

- ①体の60% ②体の20% ③水分はない

Q2：にんげんは1日にどのくらい汗をかく？

- ①ペットボトルのふた1つ分  
②500mlのペットボトル2本分 ③海くらい

Q3：熱中症になりそうときの正しい対応は？

- ①衣服をゆるめる ②体を冷やす ③水分をとる

※答えは1番下に書いてあるよ！



## は 歯のあれこれ

### ○歯科健診の結果

矢祭小学校の全校児童265人のうち、4月の歯科健診時点でむし歯がある児童は**59人**でした。(4人に1人)

一番最初にむし歯の治療を全員が終えるクラスはどこかな？  
ずっとお世話になる自分だけの歯を、大切に守りましょう。

### ○歯ブラシチェックについて

6月に行われた歯科衛生士による歯科指導の際に行った歯ブラシチェックの結果、全校児童のうち約半分の児童(43%)が、歯ブラシの交換が必要な状態であることがわかりました。

歯ブラシのチェックポイントを見て、自分の歯ブラシは大丈夫かを見直してみましょう！

### 歯ブラシチェックのポイント

<p>①毛先の切り方</p> <p>たいら ギザギザ</p>	<p>②ヘッドの大きさ</p> <p>まえば2本分の大きさ(こども用)</p>	<p>③毛のようす</p> <p>毛がぼさぼさになったら、新しいものに変える！</p>
------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------

## Q1. 水筒の中身に、スポーツドリンクはどうでしょうか。

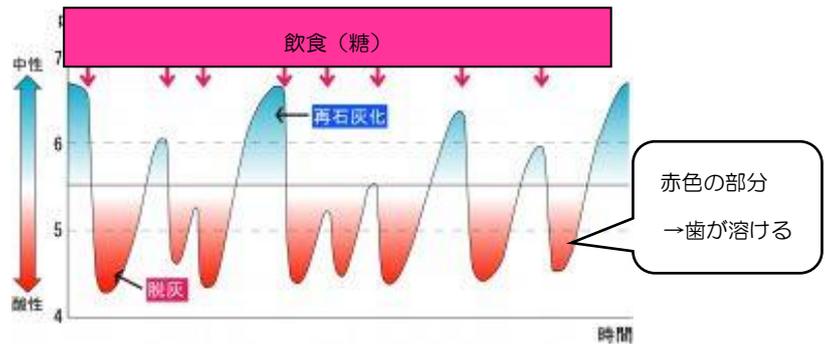
本校では、水筒の中身を水またはお茶類としていますので、たびたび児童や保護者のみなさんから「スポーツドリンクはどうか」と聞かれることがあります。学校で水またはお茶類をお勧めしている理由をお伝えします。

### 理由1 肥満予防

市販のスポーツドリンクには、熱中症予防に効果的と言われている塩分やミネラルの他にも、糖分が多く含まれています。本校では、肥満度が20%を超える児童が全体の12.8%おり、肥満解消に向けた取り組みが課題となっていることも踏まえ、日常的な水分摂取には水またはお茶類をお勧めしています。

### 理由2 虫歯予防

口の中に糖分がとどまるため、虫歯につながる懸念があります。本校児童の虫歯所有率は22.3%と高く、肥満と併せて2大課題となっていることから、定期的に摂取する水分補給には水またはお茶が適していると考えます。



### 理由3 衛生環境

飲み口の雑菌の繁殖など、水やお茶よりも腐敗が起きやすく、持ち帰り忘れなどが懸念されます。

以上の理由から、学校生活の暑さ対策については、**基本的に水またはお茶で対応**していきたいと思います。

なお、熱中症指数(WGBT)を基にした外遊びのこまめな検討や、エアコンでの教室内の温度調整を行うとともに、保健室には保冷剤・経口補水液等を常備し、熱中症発生・重症化の予防に努めてまいります。

ご家庭でのご協力をお願いいたします。

## Q2. 感染症の取り扱いについて詳しく知りたいです。

プールも本格化し、この時期特有の感染症が流行しやすい時期となってきました。

学校感染症ごとの出席停止期間の扱いは、右のQRコードから確認できますので、ぜひご活用ください。なお、**新型コロナウイルス感染症の出席停止期間**につきましては、「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」となっております。



### 【けんこうのきろくを配付しました】

7月7日(金)に、4月～6月にかけて行われました健康診断におけるお子さまの結果一覧を記載した「**けんこうのきろく**」を全校児童に配付しました。(※1)併せて、医療機関への受診の必要があると思われる児童につきましては、けんこうのきろくと一緒に「**治療勧告書**」をお渡ししています。ご確認の上、できるだけ早いうちに受診していただくようよろしくお願いいたします。

なお、受診後は、受診勧告書の下欄に結果を記入し、学校へご提出ください。

※1…一部児童については、医療機関からの検査結果が届いていない都合から、遅れて配付いたします。ご了承ください。