

# ほけんだより7月

令和7年7月3日

立川市立第五小学校

養護教諭 橋本 莉穂

6月は湿度も高く暑い日が続き、熱中症に関するニュースも多くなりました。暑さで食欲がない人や、睡眠不足の人はいませんか。食事バランスがくずれたり、睡眠不足だったりすると熱中症になりやすいです。暑いときこそ早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムを意識して過ごしましょう。こまめな水分補給とあわせて、バランスのよい食事を心がけて夏を元気いっぱい過ごしましょう！



## ▽ 「定期健康診断の記録」を配布します

6月ですべての定期健診が終了いたしました。書類のご準備など、ご協力頂きありがとうございます。1学期の「定期健康診断の記録」を終業式の日にあゆみのファイルに挟んで配布いたします。2学期、3学期では「発育のようす」を配布いたしますので、大切に保管して下さい。

1年生・転入生には定期健康診断の記録を挟む「健康の記録」も、あゆみと一緒に配布いたしますのでご家庭で保管する際にご活用下さい。

※「定期健康診断の記録」には学校での健康診断の結果を記入しております。  
受診した病院での診断や、学校で未受診の場合は反映されておりませんのでご了承下さい。

## ▽歯科検診の結果

6月に実施した歯科検診の未処置歯（虫歯）、歯垢、歯肉炎と診断された割合を学年別に算出しました。虫歯になる前段階の「歯垢」は丁寧な歯磨きで取り除くことができます。“歯と歯の間”、“歯と歯ぐきの間”にブラシの先をあてるなどを意識して、力を入れすぎないようにやさしく磨きましょう。忙しい朝や就寝前の時間に、特に低学年のうちは仕上げ磨きをお願いいたします。

【令和7年度 歯科検診結果（単位：%）】

学年	1	2	3	4	5	6
むし歯	6.7	7.3	10.6	15.1	12.7	10.1
歯垢	10	1.6	16.8	15.1	18.2	11.1
歯肉炎	11	1.6	16.8	15.1	18.2	11.1

## かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミユータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。



## ▽6月の感染症情報

第五小学校では、百日咳の発症報告がありました。感染症にかかった場合、市内共通で「治癒証明書」「登校届」を提出いただいております。感染症の種類によって用紙が異なりますので、詳しくは学校ホームページをご確認ください。

また、都内では水痘(みずぼうそう)の感染報告が増加しているようです。飛沫感染、空気感染、接触感染で広まることが多いので、手洗いや咳工チケットでマスクの着用など、感染症対策を行いましょう！



### ▽虫刺され対応について

#### 虫刺され対策

##### 予防しましょう！

朝、自宅で虫除け対策(スプレーなど)をして出かけると安心です。

##### 刺されたときは…

学校では水洗い後に『新レスタミンコーウ軟膏』を塗布して、痛みがひどい場合は冷却しています。かきむしってしまう場合には、ガーゼなどで覆い保護して頂くようお願いします。

## ▽7月の保健目標 …「健康なくらしをしよう」

7月に入り本格的な夏日がやってきました。学校では日頃から熱中症対策として、こまめな水分補給の声かけはもちろん、暑さ指数が「厳重警戒」や「危険」の数値の場合は、外での運動を中止にするなど対策を行っています。

また、水泳学習や体育など外で運動することがある日は、暑さや水分不足での体調不良を訴え保健室へ来室する人が多くいるため、できるだけ水筒を持たせていただくようご協力をお願いいたします。

そして、25日で1学期が終わり、夏休みになります。夏休みの間も、熱中症に気を付けながら、健康を意識して、規則正しい生活習慣を心がけましょう！

## 夏ニモ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。