

# すこやか

ほけんだより  
7月号

池田小 保健室  
2025.7/1発行  
おうちの人とも読みましょう

毎日暑いですが、すでに暑さ指数が「危険」になり外で遊べない日もありましたね。外で遊べないのは残念ですが、みなさんの「いのち」を守るために、暑さ指数や熱中症警戒アラートなどを確認して、昼休みの遊びについて判断しています。熱中症0を目指して1学期を乗り切りましょう！また、休み時間だけでなく、登下校時もととても暑いので、たっぷり水分をとって外に出るようにしましょう。

熱中症、  
注意してー！



7月の保健目標  
なつ けんこう  
夏を健康に  
すごそう！



朝ごはん  
水分・塩分・栄養  
まるっといただき！

熱中症の原因は  
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## ドキドキの歯科健診結果は…

身体測定・視力検査から始まり、眼科・内科・歯科…などいろいろな検査や健診がありましたね。その中でも今回は、「歯科健診」の全体的な結果をお知らせします！



歯科健診でむし歯が見つかった人は、78人（18.6%）でした！

熊本市の令和6年度の結果は、17.5%だったので、池田小はむし歯がある人が少し多い（むし歯を治療していない人が多い）という結果になりました。むし歯は、放っておいても治りません。早めに、歯医者さんに連れて行ってもらいましょう。

また、実は歯の病気はむし歯だけではありません。今回むし歯がなかったという人も、ていねいな歯みがきを心がける、おやつを取り方に気を付けるなど、歯を大事にしましょう。



学校歯科医  
たじり先生の  
つぶやき

コロナ禍のときより、歯みがきが上手にできています。むし歯にならないようにするためには、もちろん歯みがきも大事ですが、「よくかんで食べる」ことも大切です。よくかむと、唾液（つば）がよくでて、口の中の汚れを流してくれます。

また、歯科健診で口を大きく開けるのが難しい人が多くいたのが気になりました。口の周りの筋肉をきたえるためにも、「よくかんで食べる」ことを意識しましょう。日頃から「口をしっかり閉じる」ことを意識する、「友達や家族とたくさん話す」ことも効果的です。

今回の歯科健診で、「むし歯があります」とお知らせが来た人は、歯医者さんでみてもらってくださいね。

### 健康診断・その後の治療や検査へのご協力ありがとうございます。

令和7年度の健康診断は、すべて終了し、医療機関への受診を勧める基準に該当した児童には、「お知らせ」を配付しています。お知らせの配付がなければ、「異常なし」とさせていただきます。（歯科健診の結果は全員に配付しています。）また、健康診断後の治療や検査も大変お世話になっております。医療機関に記入していただいた「連絡票」は、学校へご提出ください。

### 「すこやか週間」の取り組みも、大変お世話になりました。

3年生以上で実施した「すこやか週間」では、声掛け等お世話になりました。保護者様のおかげもあり、この1週間はいつもより生活リズムや歯みがきが意識できている児童が多かったです。温かいコメントもありがとうございました。生活リズムは、毎日の積み重ねによる習慣化が大事だと思っています。引き続きご家庭でのお声掛けをよろしくお願いいたします。

今回のカードは、次回9月のすこやか週間の始まりにご返却します。

