

ほけんだよ 7月

令和6年7月1日 さいたま市立大久保東小学校 No. 4

梅雨に入り、じめじめした日があったり、梅雨の晴れ間で気温が高い日があったりします。この時期は、体がまだ暑さに慣れていなく、疲れやすかったり、元気が出なかったりと、体の調子がくずれやすくなります。風通しのよい服を選び、こまめに水分補給をして、元気に過ごす工夫をしましょう。

・7月の保健目標・

夏を元気に
過ごそう



正しい水の飲み方はどっち？



1

のどが渴いた時に
たくさん飲む



2

時間を決めて
少しずつ飲む

正解は…②です。

夏は汗で体の水分が失われやすいので、水分補給が特に大切です。でも、「のどがかわいた！」と思ったときに一度にたくさん飲むのはあまりおすすめできません。

体が一度に吸収できる水分は、コップ1杯分（200mL ほど）です。それ以上になると、体は水分を吸収しきれず、おしっことして体から出ていってしまいます。

また、「のどがかわいた！」と思ったときには、すでに体は水分不足の状態になっています。そうなるからたくさん水を飲んでも、水分を吸収できません。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

かんが ぼうしについて考えてみよう

みなさんはどんなぼうしを持っていますか？どんなときにぼうしをかぶっていますか？ぼうしってなんのためにかぶるのでしょうか？少し考えてみてください。

今回は、保健委員会のみなさんに聞いてみました。

赤白ぼうし、野球でかぶるぼうし、キャップ、
麦わらぼうしなど、いろんな種類がある！

あたま
頭をぶつけても
まも
守ってくれる！

あかし
赤白ぼうしは
あせ
汗をすってくれる！

ちやくせつたいよう
直接太陽が当たらないから
あつ
暑さをさけることができる！

ひや
日焼け予防！

ねつちゆうしょう
熱中症予防！

ぼうしをかぶるといいことがたくさんありそうなことがわかりました！
たいく
体育だけではなく、登下校・業間休み・昼休みなど外に出るときは、
ぼうしをかぶって過ごせるといいですね！

【保護者の方へ】

第1回学校保健委員会を開催しました



6月20日(木)に、第1回学校保健委員会を開催しました。本校学校歯科医の大瀬昭治先生より、「小児の不正歯列とむし歯の関係」と題してご講話をいただきました。

一部とはなりますが、内容を紹介します！

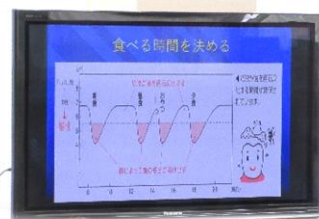
*むし歯はこうやってできる！

むし歯菌：2～3歳の頃は体内の免疫の関係でむし歯になりにくいですが、4～5歳からむし歯になりやすい体になってくるため、口腔内を清潔に保つことが大切。

糖：むし歯菌のエサになる。食事で摂取する糖分よりも、お菓子やジュースの糖分の方が多い。そのため、食事中に飲むジュースには要注意！

*やめよう！ダラダラ食べ

食事のあと、だ液が歯の再石灰化(歯から溶け出したミネラル成分を元に戻す)をしてくれ、むし歯になることを防いでいますが、ダラダラ食べをしていると再石灰化をする時間が確保できず、むし歯になりやすい環境をつくりだしてしまいます。



*これが大事！

- ・歯みがきは1日3回という回数も大切ですが、1回の歯みがきの質も大切にしましょう！
- ・うがいの方法も重要。ガラガラうがいではなく、ブクブクうがいをできるようにしましょう！
- ・中学生までは仕上げみがきが大切です！
- ・歯科矯正も長い年月がかかります。気になっているご家庭は早めに歯科医師に相談してください。

感想も紹介します。

娘はむし歯がないので、仕上げみがきをやめていました。中学生までは必要と教えていただきましたので、夜寝る前だけでもしっかりチェックする時間をとりたいと思いました。

むし歯ができるのは体質だと思ってあきらめていました。しかし、はみがきの質が良くないのかもしれないと気づきました。自分の歯みがきを見直してみます。

食べる時間を守って、ダラダラ食べないように息子に伝えます。うがいもブクブクにします。私も見直して行きたいです。



子どもの歯の矯正を考える時期だったのでとても参考になりました。歯への意識を強化するきっかけになりました。

これを期に、子どもの口の中を改めて眺めてみたいと思います。大人である自分の口内にも再度スポットライトを当てていきたいと思いました。

ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。今後も児童の健康課題解決につなげるためのテーマを検討し、学校保健委員会を開催して参ります。教職員のみではなく、保護者の皆様と共に児童の健康課題解決につなげていけたら幸いです。次回のご参加もお待ちしております。