

ほけんだより 7月号

令和7年7月
一宮市立西成小学校



もうすぐ待ちに待った夏休みですね。
夏休みと言えば、夏祭りにプール、スイカ割りに花火など…。
楽しいイベントが盛りだくさんですね！元気に遊ぶことは
大切ですが、次の日も休みだからと「早く寝なくていいや！」
「早起きしない！」と思っている人はいませんか？夜ふかし
や朝寝坊を続けると、からだの中の生活リズムを整える
「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まって
からも早寝早起きがしにくくなってしまいます。できるだ
け、学校がある日と同じリズムで生活しましょう！

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

1学期 西成っこ 大調査！
～保健室を使っているのは どんな子が多いかな？～



第2位 すりきず



これができたらステキ

保健室に来る前に、水で
きれいにあらう。
(泥や砂、ばい菌をきれ
いにあらう流してね)

第1位 打ぼく



なんと、打ぼくが
第1位、。机やかべ、ゆ
かにぶつかるけがが多い
です。けがをしないよう
に、周りをよく見て行動
してね！

第3位 頭痛



頭痛の原因はたくさんあり
ます。この時期は、熱中症
により頭痛になることもあ
ります。水分をこまめにと
り、規則正しい生活を心が
けましょう！

保護者の方へ



今年度の歯科検診結果です！



歯・口腔の状態(人)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯あり	0	1	1	9	2	5
永久歯むし歯あり	0	0	1	4	5	3
軽度歯肉炎あり	3	11	11	6	13	8
歯肉炎要受診	0	1	2	1	2	3
歯垢付着要受診	2	11	12	6	8	13

本校児童の永久歯むし歯所有者率は、本年度 4.1%であり、昨年度の 7.9%に比べて減少しました。永久歯のむし歯を防ぐためには、「プロケア（歯科に定期受診し、手入れをしてもらうこと）」と毎日の「セルフケア（歯みがきで歯の手入れを行うこと）」の両方を行っていくことが大切です。

歯肉炎については、要受診となった児童が今年度は 2.8%であり、昨年度の 6%に比べて減少しました。しかし、16.4%の児童は軽度の歯肉炎を指摘されています。歯肉炎は、歯周病の初期段階で、歯ぐきに炎症が起きている状態です。痛みがなくても、放っておくと症状が進行していきます。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージが重要です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当て、1本ずつ細かく優しくみがくことを続けければ、症状は治まってくる。今後も、仕上げみがきやフロスの使用など、お子さんの歯みがきのご支援をよろしくお願いいたします。

～健康診断結果を受けて～

お子さんはもとより、保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断を終えることができました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気が異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

＜熱中症対策について＞

本校では、熱中症対策としてこまめな水分補給を行うよう、積極的に呼びかけています。その際、必要に応じてスポーツ飲料の持参も可としていますが、スポーツ飲料の中には糖分がジュース並みに多く含まれているものもあります。そのままの摂取が水分・塩分の吸収スピードはよいですが、多量に飲用すると虫歯や過剰なカロリー摂取、甘味によるのどの渇きなどにつながる場合もあります。体調や運動量を考慮して水で薄めるのもよい方法です。

熱中症対策として学校では、健康観察や冷房の活用、熱中症指数の掲示などもあわせて行っています。ご家庭でも、体調管理に留意していただきますよう、よろしくお願いいたします。