

ほけんだより 7月

令和8年7月3日
墨田区立小梅小学校

健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。
定期健康診断の結果を「健康カード」として、個人面談の際に担任よりお渡しします。内容を御確認の上、御家庭で保管してください。



『身長がどれだけのびたか』や『体重がふえすぎてないか』
『視力がおちていないか』など、お子さんと一緒に確認し
これから成長に目を向け、食事や生活習慣のことを一緒に考えてみてください。

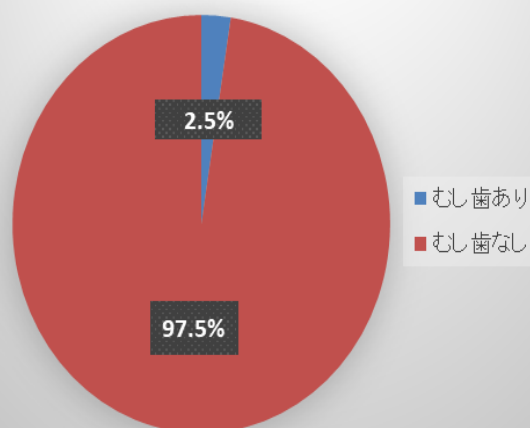
なお、結果のお知らせをもらった人で、まだ治療を受けていない人は受診をし、結果を学校へお知らせください。

6月11日、12日に歯科検診がありました。昨年度に引き続き、むし歯罹患率はとても低く、むし歯ありの児童が全校の2.5%、なしの児童は97.5%でした。

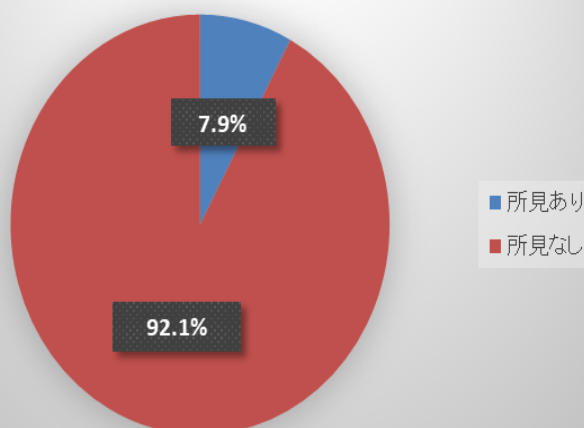
歯科検診の結果、歯科医を受診したほうがよい児童には、「歯科健康診断結果のお知らせ（黄色）」をお配りしました。むし歯の他にも、歯垢の付着、歯列・咬合不正等でお知らせを出しています。一度、歯科医を受診し、治療や相談をしてみてください。既に矯正相談中の場合は、その旨を保護者にご記入いただき、学校へ提出してください。

小梅小学校 歯科健診結果

むし歯罹患率



歯列咬合等の割合



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のものは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする

