

ほけんだより7月

令和7年7月3日
墨田区立小梅小学校
校長 増渕 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

6月上旬に梅雨入りしましたが、日本各地で異例の猛暑日が続いています。この時期は暑さに体が慣れていないので、体調を崩す人が多くなります。また、7月も猛暑日が続く予報がでています。夏の始まりは熱中症に特に注意しなくてははいけません。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！！



もくひょう 夏を健康に過ごそう！

こんなときも水分ほきゅう！



あさお 朝起きたとき



ふろあ お風呂上がり



おまえ 寝る前

ねっちゅうしょう しょうしょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

「小梅っ子歯と口の健康週間」への御協力ありがとうございました！

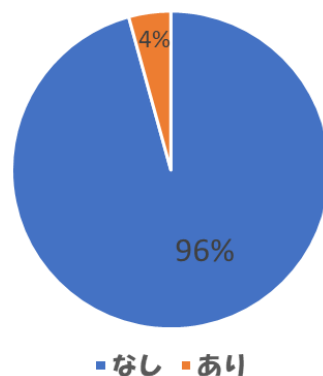
歯みがきがんばりカード、カラーテスター実施の御協力ありがとうございました。多くの児童が朝、夜と意識して歯みがきをすることができていました。中には、朝の歯みがきを時間がなくてできない子、土日になると朝ゆっくりしてしまっていて歯みがきを忘れてしまう子、夜疲れて寝てしまい、歯みがきができなかった子もいました。歯みがきの習慣を身に付けるとともに、生活リズムの見直すよい機会となったと思います。

6月4日、10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かったです。むし歯ありの児童が全校の4%、なしの児童は96%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。

【歯みがきがんばりカード・歯垢染め出し児童の感想】

- ・ごしごししないでやさしくする（みがく）ことにきがつきました。（**1年生**）
- ・おくまでちゃんとみがきます。ちゃんとみがいたらぜんぶ白くなったのでうれしかったです。（**2年生**）
- ・歯ブラシでおくばをしっかりとみがくようにがんばりました。話をしないで、さい後まではみがきにしゅう中したいと思います。（**3年生**）
- ・毎日歯みがきをするようにところがけた。歯みがきをしたらすっきりすることがわかった。（**4年生**）
- ・毎日おくの歯や歯と歯の間をきちんと意識して歯みがき出来た。この週間が終わっても、意識して歯みがきをする。めざせ！歯ピカピカ人間！（**5年生**）
- ・毎日かかさず3分以上は、みがき、（歯をみがく）順番も気にして歯をみがけました。（**6年生**）
- ・朝と夜だけでなく、昼もご飯は食べるので、昼の食後にも歯をみがくことを心がけ、歯の健康を保つことができました。（**6年生**）

むし歯の有無



… 保護者の方へ ～夏休みは、治療のチャンスです～ …

4月から始まった定期健康診断が終わりました。御協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病の疑いがあった場合、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診は進めているでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みにぜひ済ませてください。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合があります。早めの受診をお願いします。

定期健康診断の結果を「健康カード」として、個人面談の際、担任よりお渡しします。内容を御確認の上、御家庭で保管しておいてください。お子様の成長や健康に関して気になること、相談したいこと等ありましたら、保健室までお声かけください。

