

保健だより6月



湊 中
R7. 6. 5
保健室

梅雨の時期がやってきました。じめじめと湿気が多く、蒸すように暑い日があれば、雨が降って涼しくなる日もあるのがこの時期です。そうした変化によって、体の調子を崩してしまう人も少なくないと思います。また、4・5月の疲れも出やすい時期です。

水分補給や衣服の調節、汗の処理などの対策を十分に行い、梅雨の時期も元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

<熱中症を予防しよう>



熱中症予防には“喉が渇く前に飲む”



段々と暑くなってくるこの時期、熱中症の予防には水分補給が大切です。喉の渇きを感じた時点で、すでに軽い脱水状態にあるため、渇きを感じる前に水分を取るようにしましょう。水分をとらずに運動を続けると、体温が上昇して危険です。こまめに水分補給をしましょう。

水筒を持って来ない人がいます。この時期は荷物になりますが、持ってくるようにしましょう。



たくさん汗をかくときは
スポーツ飲料を飲もう！
塩タブレットもおすすめ！

☆水分補給のポイント☆

・少し冷やした水を、回数を分けて飲もう

一度に大量に飲むより、少量をこまめに飲む方が吸収されやすいです。

・運動時には、スポーツ飲料を活用しよう

スポーツで大量に汗をかいた時は、塩分も失っています。その状態で水だけを補給すると、血液の塩分濃度が薄まり、足がつったり、手足のけいれんなどを起こします。



発育測定の結果

※保健室前の廊下にも掲示します。自分の値と比べてみましょう。
夏休み明けに測定（身長・体重）を予定しています。

	男 子		女 子	
	身 長 cm	体 重 kg	身 長 cm	体 重 kg
1年	154.4 154.4	45.6 45.1	152.8 152.6	44.0 44.3
2年	161.4 161.1	50.0 50.0	155.6 155.1	48.8 47.1
3年	166.5 166.4	54.0 54.9	157.2 156.8	49.6 49.4



◎今年の各学年の平均は、船橋市の平均と同じくらいでした。

※学年の下の数値は、船橋市の令和6年度の平均です。



6月4日～6月10日 歯と口の健康週間です



今年度の歯科検診は6月16日3年・26日1, 2年を予定しています。

異常のない人・欠席者も含め、全員に結果のお知らせを配布します。

春の検診では「むし歯」「歯垢（しこう）の付着」「歯肉の炎症」「かみ合わせ」がどうか1本1本診ます。

保健委員会では、給食後の歯みがきをするよう呼びかけをしています。歯みがきが出来ない時は、うがいだけでもするようにしましょう。

歯垢は食べかすではなく細菌のかたまり。プラークとも言います。歯垢 1mg の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌が数億個もいるといわれています。歯の表面に強く付着しているため、うがいだけでは取れません。自分に合った歯ブラシやデンタルフロスを使用して除去しましょう。

★歯みがきのポイントと注意事項★

①食べたらみがく

食後、間もなくすると歯垢に覆われた歯の表面は、酸性状態になります。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きると、むし歯になってしまいます。



②就寝前は丁寧に、必ず

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の汚れを洗い流す“自浄作用”が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行いましょう。



③適切な歯ブラシを選んで使用する

長く使用した歯ブラシは、歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きににくくなります。歯ブラシは1ヶ月に1本を目安に取り替えるようにしましょう。



＜保護者の方へ＞

*学校管理下でおきたケガ（部活動中・登下校中等）は、日本スポーツ振興センターの手続きをとりますので（未加入の生徒は除く）、子ども医療費助成受給券は使用しないでください。

一時的に治療費を3割り自己負担して頂きますが、申請後4割保護者の方へ支給されます。

※保護者の方の窓口負担額 1500円以上が対象

ケガをして病院・接骨院を受診した場合は、必ず担任や顧問に報告してください。

後日、書類をお子さんを通してお渡しします。

*今年度より船橋市では肥満傾向児に対し、学校医の了承のもと注意喚起や受診勧奨を行うことになりました。先日、対象のお子様にはお知らせを配布しましたので、ご家庭でも食事・運動・生活習慣の改善をお願いします。

