

ほけだごもり月



令和6年7月 宇都宮市立岡本北小学校

ねっちゅうしょう

熱中症



熱中症とは、日差しの強い所や気温の高い所に長時間いた時や、激しい運動をした時などに体温調節がうまくできなくなって、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりするなど体の調子が悪くなってしまう状態のことをいいます。

ねっちゅうしょう

熱中症になりやすい日は？



気温や湿度が
高い日

風がない日

急に暑く
なった日

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のポイント？



風通しのよい
服装をしよう



こまめに水分補給
をしよう



外ではぼうしを
かぶろう



日かげや涼しい
ところでこまめに
休けいしよう



規則正しい生活
リズムで元気な
体をつくろう

夏のおいしいものには危険がいっぱい！

暑いには冷たい飲み物やアイスクリームなど、水分補給やおやつでついつい糖分のとりすぎが心配になります。子供が一日にとってよい糖分量の目安は20gといわれています。

市販の清涼飲料水やスポーツドリンクには、多くの糖分が含まれているので、とりすぎには注意しましょう。

◇ 市販の清涼飲料水に含まれている糖分

スポーツドリンク 500ml	23g～31g (スティック・シュガー3gで10本分程度)
炭酸ジュース 500ml	50g～56g (スティック・シュガー3gで18本分程度)
ストレートティー 500ml	20g (スティック・シュガー3gで7本分程度)

糖分のとりすぎは、むし歯や歯周病、肥満につながりやすいです。日常的に飲んでいると、あとで大きな健康リスクが発生するかもしれません。





むし歯ゼロ 312人！ 夏休み中もしっかりフッシングを！

今年度の歯科検診の結果、むし歯が1本もなかった児童は全校で312人もいました。
むし歯が少ないのは、岡本北小学校の自慢の一つでもあります！定期的に歯医者さんで診てもらっているご家庭も多いようで、むし歯になってしまってもすぐに治療ができています。

学校では給食の後に「歯みがきサンバ」の音楽に合わせて、ていねいにみがいています。が、夏休み中も食後の歯みがきを忘れずにやりましょう。

保護者の皆様へ



①親子で歯みがきチェックをお願いします。

カラーテスター（歯垢染めだし錠）を一人一個ずつ配付しますので、ご家庭でお子様の歯みがきの状況を確認していただき、みがき残しがあるところは、チェック表の裏面にある「歯みがきのポイント」を見ながら、お子様と一緒にみがき方の確認をお願いします。

②「健康診断結果のお知らせ」をご確認ください

定期健康診断が全て完了しましたので、その結果をお知らせさせていただきます。

今年度より、「健康カード」は家庭保管といたしますので、お子様の成長の記録や健康診断の結果をご確認いただきましたら、ご家庭に於いて「健康カード」に貼付していただき、お子様の健康管理にお役立てください。

1年生には新しいカードを配付します。今後、学校への返却は必要ありません。

☆ 成長曲線について・・・

「健康診断結果のお知らせ」の裏面には、「成長曲線」というお子様一人一人のグラフがあります。このグラフの中に、身長と体重をあてはめて、曲線を描いていくと、どのように成長しているか、平均との比較が分かります。また、幼いころから低身長であった場合の他、ある時点から急に成長率が低下するケース、ある時点から急に成長率が増加、その後、伸び率が悪くなるケースなど、様々な成長障害のパターンを見つけることにも役立ちます。ほとんどの場合、経過観察となるケースが多いのですが、稀に重大な疾患が隠れている場合があります。毎年4月の記録で曲線を描いていきますのでご確認ください。なお、1年生につきましては本校でのデータが初めてになりますので、平均との比較のみになります。曲線は描かれておりませんので、来年以降、参考になさってください。

