

ほけだごもり週間



令和7年7月 宇都宮市立岡本北小学校

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きが続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう



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。

夏休み明けには生活習慣チェックを実施します。

水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

夏のおいしいものには危険がいっぱい！

暑い日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とされています。

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。



保護者の皆様へ



①「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。

昨年度より、「健康カード」（黄緑）は家庭保管をお願いしています。ご家庭に於いて健康診断の結果を「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。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。

② 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。

③ 夏休みは治療のチャンスです

4月から実施した健康診断の結果から受診が必要なお子さんは、受診や治療は順調に進んでいるでしょうか。

まだ、医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。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。夏休みに治療が終わるように、早めに受診してください。

