

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和7年7月 宇都宮市立城山西小学校

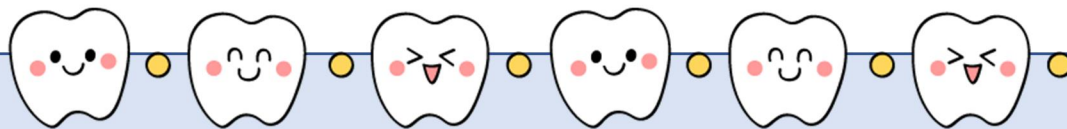
7月に入り、暑さも厳しくなってきました。プールの授業は気持ちいいですが、自分の身を守る訓練の一つと考えると、真剣にやらなければ・・・という気持ちにもなりますね。夏休みに向けて、油断してケガをしないよう、雨の日の過ごし方にも気をつけましょう。

～保護者のみなさまへ～

4～6月にかけて実施した健康診断が無事に終了いたしました。保健調査票の記入や事前準備など、ご協力いただきましてありがとうございました。結果一覧は7月中に配付する予定です。各検診で受診のお知らせをもらい、まだ治療が済んでいない人は長期休業中が受診するチャンスです。ぜひ、夏休み中に時間を作って病院にいきましょう。

成長曲線について

健康診断の結果とともに、「成長曲線」というお子様一人一人のグラフを配付する予定です。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。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。



6/24(火) 3・4校時 ^{ねんせい}3年生 ^は ^{けんこうきょうしつ}歯の健康教室 ^{じっし}を実施しました

学校歯科医の高田先生親子と歯科衛生士の方が来校し、歯の健康についてと、歯のみがき方について、優しく教えていただきました。高田先生のお話の中では、むし歯の原因になる砂糖が入ったあまいものの食べ方は、時間を決めて・量決めて食べるとよいことが分かりました。クイズを交えて楽しくお話を聞くことができました。歯科衛生士の方による染め出しチェックは、赤く残った歯垢（プラーク）がよく分かり、みがき残しやすい部分を知り、時間をかけて1本1本ていねいに一生懸命みがいていました。

今年度も、夏休み中の課題に「親子で歯みがきチェック」を実施する予定です。他の学年の皆さんも、ご家庭で染め出しをして、どこがみがきにいいのかをチェックして、歯垢を残さないようにみがいてみてくださいね。





学校での熱中症対策について

学校では、子どもたちが遊んだり活動したりする校庭でのWBGT(熱中症指数)を測定しています。

結果は赤・黄色・緑・青の4色で伝え、低学年にも分かりやすい内容にしています。昇降口に掲示し、プール開きから運動会までの期間、保健委員が英語を交えて毎日放送しています。

普段からも、こまめな水分補給や規則正しい生活で、熱中症にならないように気をつけましょう。

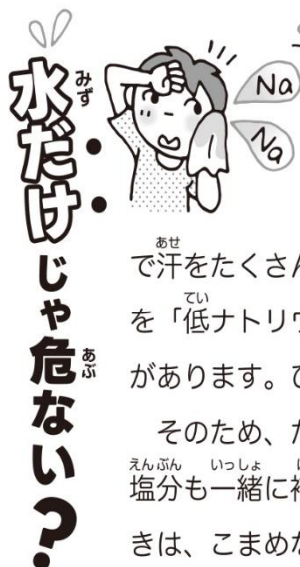


こまめに

水分補給を

これから少ずつ暑くなってきます。

当日の水分不足だけでなく、数日前からの不足が原因で熱中症になるといわれています。日頃から水分と塩分の補給も心がけましょう！



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



保護者の皆様へ

7月より産休のためしばらくお休みさせていただきます。今年度、3か月という短い間でしたが、健康診断や保健室へのお迎えのときなど、保護者の皆様には大変お世話になりました。

会う度に保護者の方々が先輩ママとしてのアドバイスや、体調を気遣うお声がけをしてくださり、温かい気持ちに包まれて産休に入らせていただけることに心から感謝の気持ちでいっぱいです。そんな素敵な城山西小にまた復帰できる日を楽しみにしております。ありがとうございました。

大田 充希