

ほけんだより

令和7年7月1日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

先月も行事が多く、疲れから体調を崩す人、また感染症にかかる人がみられました。これからどんどん暑くなります。よく寝てよく食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

水分補給のときの注意



気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分（砂糖）が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいたあとは、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたいかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりすることもあります。体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。



暑い日の運動時の水分補給は工夫が必要

1 スポーツドリンクと麦茶の2種類を用意する



市販のスポーツドリンク500mlにつき、約30gの砂糖が含まれています。スポーツドリンクを飲んだ後はむし歯になりやすいので、そのあとに麦茶を飲むとよいでしょう。

2 コップ1杯分の水分を20分に1回のお



水分を「ゴクリ」一口でどれくらい飲んでいるの？

実は、約20mlしか飲んでいません。コップ1杯200mlのもうとすると、ゴクゴクゴク…と10口は必要です！

しか けんしん 歯科健診がおわりました

はる しか けんしん けっか がくねん 春の歯科健診の結果を学年ごとにお伝えします。

●むし歯があった人の割合

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
13%	15%	23%	16%	15%	9%

●きれいに歯みがきできている人の割合

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
45%	31%	21%	13%	22%	13%

しか こうい 先生は、けんしん の日の朝だけ丁寧（ていねい）にみがいてきた人と、毎日丁寧（まいにちていねい）にみがいている人は歯をみればすぐにわかるそうです。けんしん のときに「きれいにみがけています◎」と褒められた人は、自信（じしん）をもってこれからもきれいな歯を保ちましょう！

なつやす 夏休みは治療（ちりょう）のチャンスです。むし歯（むしば）は自然（しぜん）には治りませんので、歯医者さん（はいしや）へ行きましょう。

ねっちゅうしょう しょうじょう おぼ 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽傷）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→すずしい場所に避難、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。

保護者の方へ

●定期健康診断結果のお知らせについて

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断の結果をピンクの封筒に入れてお渡します。結果の用紙をお取りになりましたら、ピンクの封筒の「定期健康診断の結果（7 月）」という欄に印をして、封筒のみ担任までご返却ください。