

ほけんだより

令和8年7月1日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

先月は運動会があり、また気温の差も激しく、疲れから体調を崩す人がみられました。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くなるかもしれませんが、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回のおむ



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 歯科健診がおりました

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%	21%	14%	17%	12%	12%

●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
32%	18%	14%	8%	10%	13%

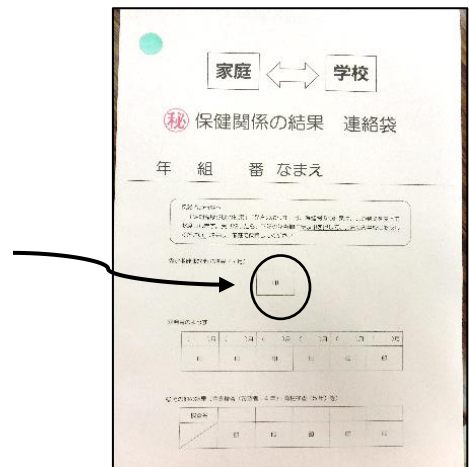
きれいに歯みがきできている人の割合が少ないです。歯みがきの時に鏡を見ながら丁寧に、自分の歯並びの特徴を観察しながら磨きましょう。

フロスや染め出し剤を使用して歯をきれいにしている子がいて、歯科校医の先生がすばらしいと褒めていました。夏休みは治療のチャンスです。むし歯は自然には治りませんので、歯医者さんへ行きましょう。

保健室からご家庭へお知らせ

●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。



～夏に感染しやすい病気～

3つとも出席停止扱いになります!

咽頭結膜熱

(昔はプール熱と呼ばれた)
高熱、喉の腫れ、結膜炎といった症状のほかに、頭痛、腹痛、下痢の症状が出ることもあります。感染力が強く、だ液や鼻水、目やに、便から感染します。

手足口病

乳幼児だけでなく大人もなります。発熱、手足や口の中に水泡や赤い湿疹がでます。飛沫感染に加えて、症状が落ち着いた後、便からも3週間前後はウイルスが出るので注意が必要です。

流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスの感染で起こる結膜炎です。目の充血、目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みを伴います。感染力が強いので、顔に触れるものの共有を控えましょう。