ほけんだより　7月

令和８年６月３０日
江東区立数矢小学校
校　長
養護教諭



暑さが本格的になってきました。体調管理に気を付けましょう。

７月７日は七夕です。織姫と彦星はどうして１年に１回しか会うことができないのでしょうか？　二人ともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごす楽しさにかまけて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れて離れ離れにされてしまったそうです。七夕の日に雨がふると、天の川の水かさが増して渡れなくなるので、織姫と彦星は会えなくなると言われています。今年の七夕の天気はどうでしょうか…？

熱中症に気を付けよう！



暑さが続くようになってきて、熱中症が心配な季節になりました。熱中症になりやすいかどうかは、体力やその日の体調が関係しているので個人差があります。

自分でできる対策として、下の３つの〇〇不足にならないようにしましょう。そして、自分の今日の体の調子を考えて、無理しすぎないようにしましょう。



①睡眠不足

人は汗をかき、その汗が蒸発することで体の熱を逃がして体温調節しています。睡眠不足になると体内の暑さを感じる機能が落ちるので、体を冷やそうとする働きがにぶくなり、熱中症になりやすくなります。睡眠不足にならないように、毎日たっぷり眠りましょう。

②水分不足



汗の中身はほとんどが水分で、少しだけ塩分も含まれています。つまり、汗をかけばかくほど水分が体の外に出てしまいます。このままにしておくと体内のバランスが崩れて、頭が痛くなったり気持ち悪くなったりします。のどが乾く前に水分補給をしましょう。たくさん汗をかいたときは、ただの水よりも塩分や糖分が補給できるスポーツドリンクがおすすめです。



③運動不足

運動不足だと体力が落ちて疲れやすくなります。疲れがたまっていると体調不良になり、熱中症になるリスクが上がります。

また、体が暑さに慣れていないと体温調節に時間がかかります。人が暑さに慣れるには３～４週間かかると言われています（暑熱順化）。涼しい日や時間帯を選んで、散歩などの軽い運動から始めてみましょう。

おうちの方へ 7月の予定

日時	予定	対象者	注意事項
15日（水）	脊柱側わん検診	５年生全員、 ６年生の対象者	背骨が曲がっていないか、モアレ写真を撮影します。検査は専門技師が学校で実施します。体育着で実施しますので、忘れずに持たせてください。髪の毛が長い人は、首にかからない髪型で登校させてください。 詳しくは後日、保健だより５年生号にてお知らせする予定です。

健康診断へご協力いただきありがとうございました。所見が見られた場合は、結果のお知らせをお渡ししています。受け取られましたらご確認いただき、受診が必要な場合はかかりつけ医を受診してその結果を学校までお知らせください。また、学校での健康診断を欠席されたお子さんには、欠席のお知らせをお渡ししています。早めに学校医のクリニックを受診してください。

また、４月～６月に実施した健康診断結果一覧は、『定期健康診断の記録』として夏休み前に配布予定です。お子さんの成長・発育の記録ですので、ご家庭で大切に保管してください。

数矢小学校での歯の健康に関する取組について



数矢小学校では、６月の歯科検診に合わせて、学校歯科医の春日芳彦先生（かすが歯科医院院長）をお招きして歯の集会を行っています。春日先生は数矢小学校のご卒業で、40年以上も学校歯科医としてお勤めでいらっしゃいます。

歯の集会では、健康委員会の児童が考えた歯に関するクイズをしたり、春日先生が作詞作曲された『カムカムロック』を全校で歌ったりしました。一生懸命練習した成果を発揮し、本番はとても盛り上がりました。健康委員会の皆さん、さすがでした！カムカムロックは、春日先生が子どものかむ力に着目して作成されました。YouTubeで聞くことができますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

児童写真のため掲載していません。

児童写真のため掲載していません。

よく噛むことは、あごの筋肉を鍛えて歯が並ぶスペースを作ったり、脳への血流を増やして集中力を高めたり、唾液の分泌を増やして消化を促進し、胃腸の負担を減らしたりする効果があると言われています。食べ物をよく噛むという動作は、このように全身へよい影響をもたらします。いろいろな食材をバランスよく、１口30回を目安によく噛むよう、ご家庭でもお声かけください。

また、集会の前日には、放送委員会児童が給食時間に『歯特集放送』を流してくれました。食べながら放送を聞いているので、普段よりよく噛むよう意識できました。

今後も学校全体で歯や口の健康への関心を高めていきたいと考えています。

