



令和8年6月26日  
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

夏を健康にすごしましょう

梅雨の時期は、体がまだ暑さに慣れていない暑熱順化（しょねつじゅんか）の途中にあります。そのため、それほど気温が高くない日でも、急に蒸し暑くなると熱中症のリスクがあがります。のどが渇く前にこまめに水分をとる習慣をつけておきましょう。学校へは毎日水筒を持たせていただきますようご協力お願いします。



1学期の締めくくりを元気に迎えられるよう規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## フッ化物洗口について

2学期より毎週月曜日給食後にフッ化物洗口を実施いたします。先日本配りしましたフッ化物洗口についての資料をご覧くださいまして、6月30日までに同意書のご提出をよろしくお願いします。先日の保護者説明会で、学校歯科医の福田先生から、むし歯予防にはフッ化物が一番効果的というお話がありました。小中学校でのフッ化物洗口の実施は、生えたばかりの弱い歯の強化を図り、将来のむし歯の少なさに貢献します。そして永久歯が次々と生えそろう4歳から14歳までは、フッ化物の効果が特に大きい時期であるといわれています。ぜひ全校で実施する健康教育との相乗効果を図りたいです。