



令和 6年 7月 2日  
江戸川区立江戸川小学校  
校長 江島しのぶ  
養護教諭 石渡 雅美

一学期の学習もあと3週間ほどになり、終業式の後には夏休みが始まります。今年の夏は、昨年同様に暑くなる予報を耳にしました。熱中症対策は必須で、体力維持のため規則正しい生活（睡眠、栄養、適度な運動）、水分補給、熱中症警戒情報の活用などが考えられます。元気に夏を過ごすために、健康管理に努めることが大切です。そして、疲れた時は、無理せずに休養が大切です。元気に楽しく、充実した夏休みを過ごしてください。



6月は、みなさんに「歯みがきチェックカード」で、みがき残した歯垢に色をつけて、日頃の歯みがきの仕方をチェックしてもらいました。じっくり観察したことで、気づいたことがあって、「力を入れないで、ていねいにみがくようにする。」「前歯、奥歯が赤くなったから、ちゃんとみがく。」などの感想が書かれていました。保護者の方からは、「自分でみがいているので、様子を見るいい機会になりました。」「まだ、仕上げみがきが必要だと思いました。」などの感想をいただき、一緒に取り組んでいただけたことを有難く思いました。これからの人生の中で、永久歯を失ってしまうと、差し歯、入れ歯等を使うこととなります。治療費やお手入れも必要です。やっぱり、自分の歯が一番です。むし歯・歯周病予防をして、美味しく食べたいですね。



## 保護者の方へ

○フッ化物洗口について：洗口希望者への実施は9月からです。

- \*「フッ化物洗口申込書（同意書）」に、希望の有無を選択して、担任へご提出ください。7月8日（月）締め切りです。全員提出。その後、希望の有無に変更があった場合は、連絡帳等でお知らせください。
- \*区より「歯科保健行動調査」の依頼がきています。お手数をおかけしますが、1・2・3年生のお子さんがいらっしゃる保護者の方には、tetoru/Formsでの回答をお願いします。7月4日配信～11日までにご回答ください。（4・5・6年生は、自分で回答します。）

## ○定期健康診断の結果

- \*受診勧告の「お知らせ」を配付し、受診いただき、ありがとうございます。スクリーニング検査から専門医へつなげて、早期発見早期治療が大切です。
- \*定期健康診断の結果をあゆみのファイルに入れて配付しますので、ご覧ください。何かご不明な点がありましたら、石渡までお知らせください。

## ○感染症について

- \*都内では、手足口病、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎が流行しています。やや増加傾向にあるのが、新型コロナウイルスです。手足口病の症状はわかりやすく、口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水泡でき、熱はあまり高くなりません。しかし、多くの感染症の初期症状は、発熱、咽頭痛なので、病院受診の検査で診断されます。診断がつけば、処方薬も的確なものになります。ただ、発症後すぐだと、ウイルスの量が少なく検査に反映されない場合もありますので、受診のタイミングは難しいかもです。夏にかかりやすい感染症もありますので、お気をつけください。

# 《7・8月の保健目標 夏を健康にすごそう》

今年の夏休みは、7月20日～9月1日までの44日間です。新学期は、9月2日(月)です。今年も生活リズムを崩さないように、健康カレンダーに取り組んでください。「朝ごはん・夜ごはんを食べたら、歯みがきをする。お家で決めた「SNS家庭ルール」を守る。」です。

時間を決めよう



スマホやゲームの



夏の水分補給はとっても大切です・・・が、水分にもいろいろあるので、適切なものを選んで飲んでください。水やお茶は、糖分0で塩分はほとんど入っていませんが、ジュース類には、糖分が多く入っている物もあります。スポーツ飲料や塩入飲料には、汗で出ていった分の塩分・糖분을補給するために、塩分や糖分が入っていますから、汗をかいていないのに飲むと塩分・糖分を取りすぎてしまいますので、気をつけてください。

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



# 徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉を探そう

## 1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかき習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗は二オイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。

