

# ほけんだより 7月

令和5年 7月19日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭 高橋 凜

暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けたあとの10日間くらいは、晴れの日は続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々に慣らして、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 熱中症

### 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

## 歯科巡回指導がありました！！

7月14日（金）に全校の歯と口の健康チェックを歯科衛生士の方にしていただきました。歯科衛生士の方からは、「歯科医院受診や矯正中の児童も多い」「大きなむし歯がある人は少ない」「歯肉の側にみがき残しが多く見られた」「生活習慣によって歯肉が腫れてしまっている児童も多い」などのお話をいただきました。

	A%	B° %	B%	C%	T%	G%
1年生	88	10	2	0	8.3	2.1
2年生	73	23	2	2	5.4	5.4
3年生	71	25	3	1	7.2	13.0
4年生	81	16	1	2	3.8	7.6
5年生	73	25	2	0	7.5	11.9
6年生	62	33	1	4	2.7	27.4
平均	75	22	2	1	5.8	11.2

～判定カードの説明～

- A きれいにみがけている
- B° 少しみがき残しがある
- B みがき残しがある
- C たくさんみがき残しがある
- T 歯石がついている
- G 歯肉がはれている

歯の働きは様々で健康的な生活をする上で欠かせないものばかりです。大人の歯に生え変わるとそれは一生もの。歯が1本なくなるだけで、ものをかみたく力が約40%も落ちるそうです。そのため、栄養の吸収が悪くなります。そして歯が抜けることで言葉が不明瞭になったり顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。健康な歯は、健康な体を支え、私たちの生活を豊かにします。歯や口の病気は毎日の適切なケアによって防ぐことができます。歯科巡回指導の結果を踏まえ、日々の生活習慣を振り返りましょう。2回目の歯科巡回指導は1月22日（月）に実施する予定です。次回は今回の結果よりさらに上手にみがける人が増えるといいと思います。歯と口の健康をよい状態に保ち、大切な歯を守りましょう。

6月22日（木）に第1回学校保健委員会がありました。今年度の学校保健委員会のテーマは「**体も心も健康になれるよう運動を続けよう**」です。

日限山小学校の子どもたちが体も心も元気に学校生活を送れるようにと、昨年度から取り組んだ運動を継続することを目標にテーマが決まりました。

第1回学校保健委員会では、スポーツ協会の方を講師に、適度な運動が健康と関係していることや運動することの重要性、効果等についてお話ししていただきました。また継続することの大切さについても教えていただき、その後、昨年度本校児童が横浜市歌で作った替え歌（ストレッチの替え歌）に合わせてストレッチ体操を体験しました。

保健委員会の発表では、今年度のテーマ、テーマ設定の理由、昨年度どんなことをやったか、また昨年度教えていただいたことをもとに運動の効果などについてまとめ発表しました。



### 〈中邨さんのお話〉

ハマトレは、横浜市役所と協力して高齢の方向けに作った横浜市歌に合わせた体操。体があたたまり、筋力が高まる動きが組み込まれていたりするのでしっかりやれば結構な運動になる。子どもが取り組んでもいい運動になる。1日や2日では、筋力はまたすぐに戻ってしまうので、継続することが大切。習慣にできるとよい。

#### ～ハマトレのポイント～

- 息を吐きながら、伸びているところを意識して
- 目線を意識するとより伸ばすことができる
- 姿勢に気をつけて体が斜めにならないように、イスなどに手を添えて体を支える
- 間違えても楽しくストレッチをやる



#### 〈保護者の方へ〉

- 7月21日（金）から夏休みに入ります。休み中も引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。
- 「受診のおすすめ」を渡された方はこのお休みを利用して、医療機関を受診してください。