



令和7年(2025年)7月1日
札幌市立みどり小学校
保健室 No. 4

2枚目: 全国小学生歯みがき大会・
夏の感染症対策・お知らせ

気温が高くなり、ますます熱中症に気を付けなければならない季節になりました。毎日の持ち物として水筒や帽子は準備されていますでしょうか。学校では、「こまめな水分補給(教室から出るときには持参する)」と「体調が良くないときには無理をしない」という指導を行っています。御家庭ではこれらにあわせて、睡眠や食事(特に朝食摂取)などの生活リズムが整うよう御協力をお願いいたします。

熱中症予防と食事の関係

脱水症・熱中症などの専門家である 谷口 英喜 氏(済生会横浜市東部病院患者支援センター長)は、脱水症・熱中症対策には規則正しい食生活が大切であると述べています。

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけではなく食べ物の水分もあり、1日に必要な水分の約半分は食事からとることができるそうです。中でも、朝食を食べないと午前中の熱中症のリスクが高くなるため、注意が必要です。なお、朝食に水分が多く含まれる野菜や果物を食べると効果的です。



健康診断の結果をお知らせしました

1学期に予定していた健康診断はすべて終了し、治療や検査、経過観察の必要なお子さんにはお知らせ用紙を配付しました。受診の結果は、お知らせプリントの下にある連絡書等でお知らせいただくと幸いです。よろしくお願いたします。



けがで受診したときには結果をお知らせください

校内外でのけがで医療機関を受診し、治療しているお子さんが見られます。医師の指導事項(体育の見学、松葉杖の使用などの学校生活における配慮事項、治るまでの期間など)について、保護者の方から学校にお知らせください。連絡方法は電話、連絡帳、すぐーるなど、どの方法でも構いません。

なお、学校で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度が使える場合があります。医療機関を受診したことが分かり次第、書類をお渡ししています。御不明な点がありましたら、保健室まで御連絡ください。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です

 授業中	 課外指導中	 休憩時間中	 通学中 など
---------	-----------	-----------	------------

学校で起こったけがで医療費と調剤の合計が500点以上の場合、日本スポーツ振興センターに請求することができます。

第 82 回全国小学生歯みがき大会に参加しました

6月12日と16日に、4年生が第82回全国小学生歯みがき大会に参加しました。「全国小学生歯みがき大会」は、日本とアジア地域の小学校の子どもたちが参加しています。大会では、10歳～14歳の40%が歯肉炎になっていること、歯ぐきの観察のポイント(色・形・硬さ・出血)を学びました。次に、歯肉炎の原因はむし歯と同じ歯垢(プラーク)であることから、歯ブラシ・デンタルフロスを使ったみがき方を学びました。最後に、大人になっても健康な歯ぐきを保つためにどうしたらよいか考えました。子どもたちの振り返りの一部を御紹介します。



- ♥ 歯ブラシとデンタルフロスを使います。
- ♥ 1か所につき 20 回以上みがきます。
- ♥ 1本 1本 ていねいにみがきます。
- ♥ 歯の裏もみがきます。
- ♥ 鏡を見ながらみがきます。
- ♥ 強い力でみがかないようにします。
- ♥ 甘いものを食べすぎないようにします。
- ♥ 夜ふかしをしないようにします。
- ♥ 定期的に歯医者さんに行こうと思います。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



出席停止になる場合があります。病院で診断された場合は学校まで御連絡ください。よろしくお願いいたします。

お知らせ

① 医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券でむし歯などの治療を予定されている場合は、「医療券申込書」に記入のうえ、終業式前(7月24日(木))までにお知らせください。よろしくお願いいたします。



② ヤクルト出前授業「おなか元気教室」について(3年生)

7月7日(月)、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマに、おなか(腸)の働きと大切さ、そして良いうんちを出すための生活習慣について学びます。授業の最後にはヤクルトを飲用する予定です。