



札幌市立大倉山小学校
ほけんだより No.4
2026.6.30発行



やまびこ

気温が高く天気の良い日が多くなってきました。これからどんどんあつくなります。熱中症にならないためにも朝ごはんを食べてくると、すいとうをわすれずに持ってくるようにしましょう。

水泳学習も始まりました。ねぶそくや体調のすぐれないときに無理をしてプールに入ると思わぬ事故につながる可能性があります。毎朝の健康観察をよろしくお願ひします。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものつい手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

- 夏バテになりやすくなる
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。
- 風邪をひきやすくなる
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

保護者の方へ

歯科検診が終わりました。学校歯科医の一ノ関先生がとても丁寧に健診をしてくださり、児童一人一人に「奥歯が虫歯になりそうだよ。丁寧に磨こうね」「歯石ができてから歯医者さんで取ってもらった方がいいよ」などとアドバイスをいただきました。「異常なし」以外の場合は、黄色の紙で「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を渡しています。裏面には歯科検診の結果にかかわってのお知らせがありますので、併せて御確認ください。何か気になることがありましたら、学校または宮の森中央歯科まで御連絡ください。

歯科健康診断結果で

1の「歯並び・咬みあわせのことで相談してください」に○がついた方へ

札幌市教育委員会
札幌歯科医師会学校歯科委員会

歯並びやかみ合わせは、「食べ物を取り込み、食べる」機能、「表情をつくり、話す」機能や「運動を支え、体のバランスをとる」機能等に直接かかわっており、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。

学校歯科健康診断において、歯並びや咬みあわせで学校歯科医が診断する症状には、「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」などがあります。このような症状がある場合、子供の成長発育段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られることがあり、学校での学習に影響がでることもあります。

- 上下の前歯のかみ合わせが前後逆になる「反対咬合」、上の前歯が前方に出ている「上顎前突」は成長発育不全（上顎発育不全・下顎発育不全）を起こしやすくなります。また発育の状況により、歯周病やむし歯のみでなく、嚥下（飲み込み）の時に舌を突き出す癖や口呼吸に関連することもあります。
- 本来生えてくるべき歯数と異なる「歯数異常」は、先天性欠損や埋伏歯、過剰歯がある場合が多く、手術による治療が必要な場合、その後に矯正処置が必要なこともあります。
- かみ合わせたときに前歯に上下の隙間ができる「開咬」の場合は発音（構音）に問題がおき、サ行やタ行が発音しにくいなどの障害が起こることがあります。原因が指しゃぶりなどの癖の場合、癖の中止や早い時点でくちびるの訓練を行うことにより、改善がみられる場合があります。重度の場合は、将来的に矯正治療の検討も必要です。

これらの症状については、お子様の発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。それぞれの状況については、専門医を受診する前に、必要に応じて、かかりつけの歯科医師や地域の歯科医師に相談してください。もしくは、学校歯科医に相談したい場合は、学校に連絡してください。

※このお知らせは、公益財団法人日本学校歯科医会作成の資料を参考にして作成しています※