



ほけんだより



すぐーる配信

2026年7月8日

手稲鉄北小学校 保健室

No.4

身体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症に要注意です。また、疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。御家庭でもお子さんの毎日の健康観察と、規則正しい生活、天気や活動に適した服装の御準備をお願いいたします。

熱中症を予防する生活習慣



睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。
1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えましょう！



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。
湯船につかって汗を流したり、室内でできる軽い筋トレを取り入れたりしてみましょう。



栄養バランスの良い食事

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れがとれにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足になるので、必ず食べましょう。



のどが渴く前に水分補給をする

のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。30分に1回程度、朝起きた時、入浴の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



マスク着用による熱中症に要注意！

咳などの風邪症状があるときはもちろん、喘息や花粉症、感染症予防などでマスクを着用する場合もあります。また様々な事情により、日常的にマスクを着用しているお子さんもいます。これから北海道も本格的な夏を迎え、熱中症が心配な季節となります。

特に運動時のマスク着用は、体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がり、喉の渇きに気付きにくくなります。暑い日や運動時のマスク着用は、脱水とつながり、熱中症のリスクが高くなりとても危険です。

活動中に熱中症の危険がある場合には、安全を第一に考えマスクをはずすように指導しております。

また、こまめな水分補給の呼びかけ、長袖の上着なども脱ぐように、適宜指導しております。

特別な事情がある場合には、学校まで御相談ください。

熱中症は日常の適切な対処で防ぐことができます。また熱中症の症状が見られても、適切な対応処置で、命の危険を回避することもできます。こまめに水分補給をして、暑さに負けず夏を元気に過ごしましょう！

いつもスポーツドリンクで水分補給!?



「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ!」という人は要注意! スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたとき、体内から失った水分の他に塩分やミネラルなども効率よく補給することができるので、熱中症予防に大切な飲み物です。しかし、一度に多く飲みすぎてしまったり、糖分や塩分の摂りすぎにより、肥満や食欲不振、むし歯の原因などへと繋がってしまったりする心配もあります。スポーツドリンクと水などを交互に飲むなど、運動内容や気温、体調に応じて、上手に組み合わせながら水分補給ができるといいですね。

★普段の水分補給は、水かお茶が最適です。

お茶はカフェインを含まない、麦茶などがおすすめです。



◆◆◆ そのペットボトル ◆◆◆

菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。

30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方 のポイント

● 開けたら飲みきる

時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう

● コップに注いで飲む

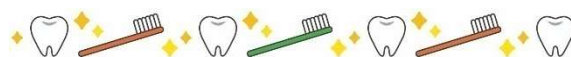
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です

● 冷蔵庫に入れる

菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



歯科検診・内科健診の結果について



昨日、歯科検診と内科健診の結果を配付しました。所見がみられたお子さんには、「結果のお知らせ」(黄色い用紙)をお渡ししていますので、御確認ください。

学校歯科医の佐藤先生(ゆき小児歯科)より、鉄北小学校の子どもたちの口腔状態についてお話がありました。

「むし歯の子が昨年度よりも少なかったですが、歯みがき不足の子が増えた気がします。

むし歯治療はもちろん、はみがき指導や食習慣指導などの面でもサポートできるので、まずは歯科医院へつながってほしいです。」



歯のケアや治療はついつい後回しにしてしまいがちです。ですが、すり傷などと違って一度むし歯になってしまうと自然と治ることはありません。特に永久歯は一生を共にする大切な歯です。子どもたちの大切な将来の歯の健康のために、歯科での相談や治療をお願いいたします。

※結果が「異状なし」だったお子さんには、お知らせをお渡ししておりません。

【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の治療を予定されている場合は、7月21日(火)までに申し出ていただきますよう、よろしくお願いします。