すこやか

6月号

令和８年(2026 年)６月２４日
札幌市立美しが丘小学校
保護者向け保健だより

６月も終わりに近づき、暑い日が多くなってきました。強く照り付ける太陽の日差しに負けず、外で元気に遊んでいる子どもたち。しかし、暑さと４、５月の疲れでけがにつながってしまう様子も見られます。夏休みまで元気に乗り越えるため、疲れている様子が見られた際は、休養を取るようお願いします。また、熱中症が心配な季節となりました。保健室では水分補給、頭や首元、手のひらを冷やすなどの対応をしています。水筒持参や暑さ対策のご協力、よろしくお願いいたします。

熱中症の秘密

子どもは汗っかきじゃない！？

「子どもは汗っかき」と思っていませんか？実は子どもの発汗能力は大人と比べて低く、未発達です。その分子どもは皮膚血流を活用して体温を下げようとしています。そのため子どもはたくさん汗をかいて（いるように見えて）、顔が赤くなるのです。汗をかいて顔が赤くなっていると、熱中症の危険性が高い！と感じるかもしれませんが、正常な反応です。しかし、体温が上昇しているサインでもあるので涼しい環境下で休憩することが大切です。また、暑いのに顔色が白く、汗が少ない場合にも注意が必要です。

熱中症の症状

軽度（Ⅰ度）	・めまい、失神　・立ちくらみ ・こむら返り　・筋肉痛
中等度（Ⅱ度）	・頭痛　・倦怠感　・吐き気 ・ぼーっとする（軽い意識障害）
重症（Ⅲ度）	・意識障害　・高体温 ・けいれん　・手足の運動障害 ・肝機能障害、腎機能障害
最重症（Ⅳ度）	・深部体温が 40℃以上 ・意識レベルが非常に低い

Ⅰ度は通常涼しい場所で休んで水分補給で回復
Ⅱ度は医療機関の受診が望ましい
Ⅲ度以上は入院治療や緊急の救命が必要

水分補給の基本は食事から

『いのちを守る水分補給』谷口英喜著

食事で無意識のうちに水分補給ができ、さらに食事からとった水分は体内に保持されやすいと言われています。水分だけでなく、エネルギーや塩分、各種栄養素が摂取できます。

先日から水泳学習が始まりましたが、プールの中でも熱中症が起こると言われています。熱中症対策として朝ごはんをしっかり食べることから始めてみてください。

•:•:•:•:•:•:• 歯科検診が終わりました •:•:•:•:•:•:•

学校歯科検診を終え、所見が見られたお子さんに、本日結果をお配りしました。早めの受診をおすすめいたします。また、学校での検診はスクリーニングのため、受診した際の結果と異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。受診された場合は、結果お知らせの必要部分を切り取り、学校へ提出してください。

噛み合わせのお話

歯並びやかみ合わせは、「食べ物を取り込み、食べる」「表情をつくり、話す」「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、食生活のみでは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」「開咬」「指数異常」などがあります。このような症状がある場合、子ども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。

「反対咬合」

上下の歯のかみ合わせが前後逆になる。

「上顎前突」

上の歯が前方に出ている。

これらは、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、状況によっては、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。

「開咬」

噛み合わせたときに、上下の前歯の間に隙間ができること。

発音（構音）に問題が起き、サ行やタ行が発音しにくくなることがあります。原因にもよりますが、早い段階で訓練を行うことにより、改善がみられる場合があります。

「歯数異常」

本来生えてくるべき歯の数と異なる本数の歯が生えている。

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、その後に強制処置が必要なこともあります。

これらの症状については、お子さん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るため、まずは、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。

※この噛み合わせのお話は、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。

•:•:•:•:•:•:• 歯の保健指導を行いました •:•:•:•:•:•:•

６月８日から各学級で歯の保健指導を行いました。（３年生は１１月に歯科衛生士さんによる保健指導を行います。）どの学年もきれいに歯を保つための方法を知り、考えることができました。今回の学びを生活の中で実践してほしいです。

【　内　　容　】

１年生　歯のおうじさま６ちゃんを守ろう
２年生　むし歯になりにくいおやつの食べ方
３年生　１１月に歯科衛生士さんによる指導があります。
４年生　はみがきマスターになろう
５年生　ライオン全国歯みがき大会
６年生　こわーい歯肉炎　あなたの歯ぐきは大丈夫？
とちのみ　むし歯になりにくいおやつの食べ方