

ほけんだより

令和8年6月1日
北区立西が丘小学校
6月号

暑い日が多くなりました。毎日、汗をたくさんかいている子が多く見られます。中には髪の毛や顔から汗がしたたっている子もいます。ハンカチやタオル、ティッシュは必ず持たせてください。また、清潔な衣服を身につけさせ、心身ともに健康に過ごしましょう。

まもなく水泳学習が始まります



学校での健診や検査で、受診通知書を渡された人は、早めに受診をし、結果をご提出ください。すでに、治療や医師からの指導が済んでいる場合には、その旨を受診通知書または連絡帳でご連絡ください。

プールでけがをする、病気になるといったことのないように、以下についてお願いいたします。

- 爪を切ってください。
- 夜は早めに寝かせ、朝ごはんをしっかり食べさせてください。
- 体を清潔にさせてください。
- 頭じらみが流行することがあります。頭髪の強いかゆみを訴えるときは、受診をお願いします。

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



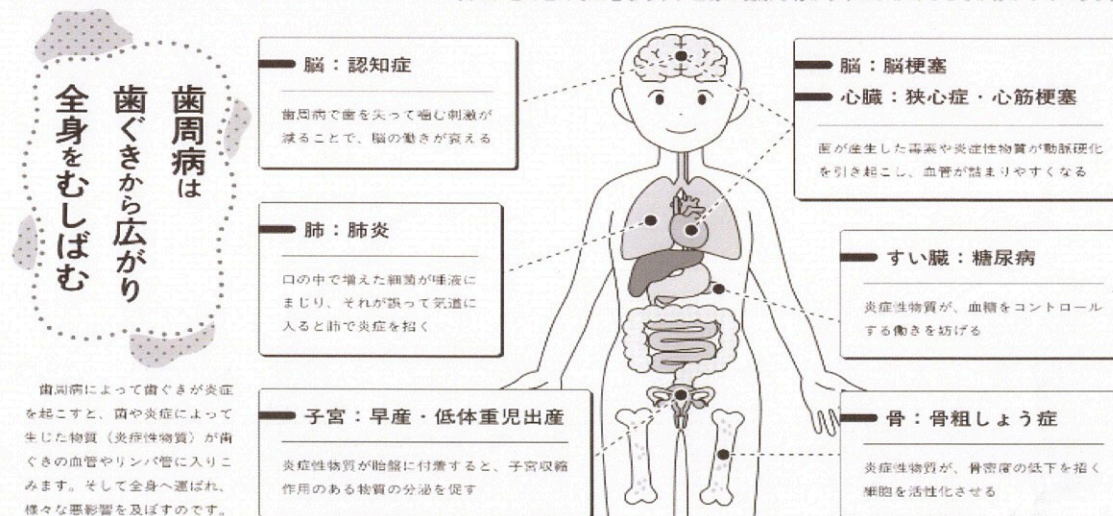
子どもの歯を守りましょう

入学したときには、乳歯だけだった口の中も、6年生になるとすっかり永久歯に生え替わります。定期健診で、歯列や噛み合わせ、むし歯を確認してください。



歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。



プロケア

歯のクリーニング
歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせてみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう