



さいたま市立本太小学校 保健室
令和8年5月29日
No. 3

初真夏日（気温30℃越え）が、近年5月下旬から6月上旬にかけて観測されるようになり、年々早まっているそうです。「梅雨の走り」と言われる時期、本格的な梅雨に入る前の、雨や曇りのぐずついた天気が続くことですが、気象庁によると最近の梅雨は、シトシト降る長雨ではなく、短時間での記録的な大雨の発生が増加し、雨が降らない日は猛暑となる傾向にあるようです。

梅雨前線の停滞によって、気圧が低くなると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。疲れを翌日まで残さない生活を心掛けるようにお願いします。

本格的な夏を迎える前に体を暑さに慣らしておく、「暑熱順化」で、熱中症や夏バテ予防に努めてください。

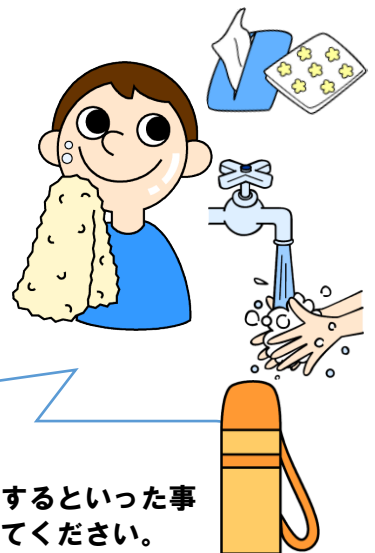
- 毎日適度な汗をかく・・・冷房のきいた室内にいればだけでなく、汗をかく活動も大事。運動前に水分を摂り、活動中や活動後にも水分補給を。
- 規則正しい生活・・・早寝、早起き、十分な睡眠時間の確保（8時間前後）・朝食をしっかりと摂る・入浴も（シャワーで済ませず少しぬるめの湯船に浸かる。）



★汗拭きタオルがあるといいですね！

子どもは、汗っかき。汗をかくことで、体温調節機能が向上し、熱中症になりにくい体をつくることができます。しかし、子どもは体重に占める水分の割合が高く脱水症状が進行しやすいです。運動後の子ども達の顔は皆、真っ赤です。

水筒を持参している児童が多いですが、これからは下校までに十分な量とは言えない時もあるでしょう。校舎内、校庭にも水道はたくさん設置されています。1階昇降口前と保健室内に、浄水器付き水道もありますので、補充できます。水分補給だけでなく、子どもたちには水道の水で顔を洗い、両手も上腕までざぶざぶ洗って、火照った体を冷やすことを保健室では指導していきます。



【日本スポーツ振興センター報告 学校事故事例より】

登下校中、肩や首に下げていた水筒が転倒した際、お腹に当たり、内臓を損傷するといった事故が発生しているそうです。水筒は、できるだけランドセル内に入れるようにしてください。

子どもたちの安全な登下校のために、今一度持ち物に関して、御配慮くださるようお願いいたします。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



カミカミ
給食

6月の保健目標 「むし歯を予防しよう」



6月4日（木）～10日（水）は、「歯と口の健康週間」です。

- 6年生は、「全国小学生歯みがき大会」オンライン講座に参加します。子どもたちに歯ブラシ、デンタルフロス他を配付します。また、近年子どものむし歯は減少傾向にありますが、社会環境や食習慣の変化によって、「食べる」「話す」といった「口腔機能の発達不全」が問題となってきていることから、「よく噛むこと」の重要性を啓発するため「噛む力」をチェックするガムを配付します。この機会に、御家庭でも、口腔衛生に努め生涯に渡って健康で豊かな生活を送るための一助になれば幸いです。
- 5年生～1年生も各学級で、歯科保健指導を予定しています。

★歯みがきカレンダー（家庭で実施）11日（木）提出

★歯みがき検査（カラーテスト・家庭で実施）11日（木）提出



校内掲示「歯と口の健康図画」1階廊下（1年生作品）



まだ、乳歯ばかりの1年生。自分の大切な歯の健康を守るために、一生懸命作品作りをしました。



昨年（2022年）の1年生の優秀作品を参考に・・・



さいたま市「歯と口の健康図画コンクール」出品作品



標語
2. 5年生
代表作品



★よくかんで たべたらすぐに はみがきだ
★はは歯歯歯 きれいな歯で 笑いたい
★むし歯0 きもちをこめて みがきます
★はみがきで みらいのじんせい ワックワク
★ぴかぴかに むしばにまけない きれいなは
★はみがきで みかけかがやけ ぼくらは

★歯ブラシで 未来の自分 みがこうよ
★よくかも 愛する歯への メッセージ
★みんなの歯 体の宝石 大切に
★はがぬけた 大人にいっば 近づいた
★歯みがきは 命を守る 一部分



学校歯科医の先生から

【大槻歯科医院 内川純子先生】

「80歳になっても20本歯を残そう」という8020運動は、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始まりました。始まった平成元年頃には達成率が7～8%にすぎませんでしたが、最新の調査（令和6年）では61.5%に達しました。高齢者にお口の健康管理の重要性の浸透が進む一方で、10～30代を含めた多くの世代で、むし歯と並ぶお口の2大疾患である歯周病が増加しています。若い世代のお口の健康状態が向上しない背景には、定期的に歯科健診を受けている人が少ないことがあります。忙しい毎日の中でお口のことは後回しになっている方も多いと思いますが、食べる楽しみがいつまでも続くように、定期健診を受ける習慣をつけましょう。



【海野歯科クリニック 海野幸利先生】

5月6月と検診の時期です。

私が開業した頃、検診が終わった時期は1か月で60人以上の紙を持った児童が来院したことを思い出します。

また、今年も暑い夏になりそうです。自分の小学生の時の気温を調べてみました。さいたま市は、小学校6年生の年から記録が残っていました。私が小6だった7、8、9月で猛暑日（最高気温が35℃以上）は4回、全て夏休み期間中。新学期の9月1日の最高気温は23.4℃でした。中1だった年に至っては、猛暑日は3か月で0でした。確実に暑くなっている日本ですが、水分補給をこまめにして夏を乗り切りましょう。



♡海野先生は、本校の卒業生。本太小のすぐ近くで育ち、現在も本太小の学校歯科医として御指導いただいている偉大なる先輩です。数十年前の本太地区のお話も興味深いですね。♡

