

ほけんだより 6月

川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2026. 6. 12

早寝・早起き・朝ごはんで熱中症予防!

熱中症は、気温や湿度が高い日はもちろんですが、生活のしかたによっても起こりやすくなります。特に睡眠不足や朝ごはんを食べないときは、要注意です!

睡眠不足だと...

体の疲れが取り切れないだけでなく、体温を調節する力が出づらくなります。暑くなったときに、体がついていけず体調をくずしやすくなります。



朝ごはんを食べないと...

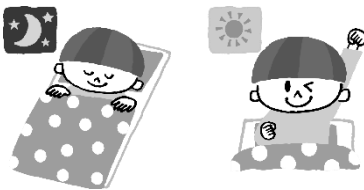
寝ている間に失われた水分をほ給できず、体を冷やすための汗をつくることができません。体に熱がこもり、熱中症になりやすいです。



毎日の過ごし方で熱中症を防ごう!

睡眠

毎日、決まった時間に寝て起きるようにしましょう。



朝ごはん

水分と塩分を同時にとれる、みそ汁やスープなどもおすすめです。



水分ほ給

のどがかわく前に、少しずつ水分をとりましょう。



雨の日に 気を付けること

雨の日ならではのけがに注意しましょう。かさを横に持つと、後ろの人にぶつかってけがをさせる危険があるので、下に向けましょう。ぬれた道路や床はすべりやすいです。転ばないよう、足元と周りをよく見て、ゆっくり歩きましょう。



胃腸炎や腹痛、吐き気での欠席が出てきています。梅雨は、胃腸のはたらきをコントロールする「自律神経」が乱れやすいですが、体が冷えるとさらに胃腸が弱ってしまいます。胃腸炎を引き起こす、アデノウイルスやサポウイルスが活発にもなるようです。こまめな手あらいと、冷たいものとり過ぎに気を付ける生活を心がけましょう。



かみかみクイズ

よくかむことは、歯にとって良いことがたくさん！どんな良いことがあるか、クイズでチェックしてみましょう。

第1問

ごはんをたくさんかむと出てくる、歯を守る「えき（水分）」は何？

①つば(だえき) ②お茶
③血 ④あせ

第2問

食べた後、かんでつばが出ると、口の中はどうなる？

①虫歯になる ②きれいにもどる
③歯が溶ける ④変わらない



第3問

よくかむと強くなる、歯の土台といえる場所はどこ？

①かみの毛 ②つめ
③歯ぐき ④鼻

第4問

「よくかむ」とは、一口で何回くらいかむと、体に良いでしょう？

①1~2回 ②5回
③30回 ④100回

この他にも、かむことには、食べ物を細かくして消化をよくする、集中力が高まるといったいい点があるとされます。今日からよくかむ生活をしてみませんか？

しかこうい 歯科校医さんより

保健調査票の内容などから、口臭が気になっているお子さんが多い印象を受けました。寝起きや空腹時に自然に起こる口臭も多いので、心配しすぎる必要はありません。歯ぐきの腫れもある場合は、かかりつけの歯医者さんで相談することをおすすめします。

ぜんこくは たいかい さんか 全国歯みがき大会に参加しました



6月5日（金）、5年生が全国歯みがき大会に参加しました。5年生でデンタルフロスを使っている人は6割弱ほどいて、正しい使用方法を知っている人は7割ほどいるようです。日頃から歯をきれいにしようとする人が多いことがわかりました。ハブラシとデンタルフロスを正しく使って虫歯の原因になる歯こうが取り除けること、口や体の筋肉を育てるために口を閉じてよくかむことについて学びました。

視聴した動画などはこちらからご覧いただけます