

ほけんだより 7月

令和8年6月25日(木)
川崎市立菅小学校
保健室

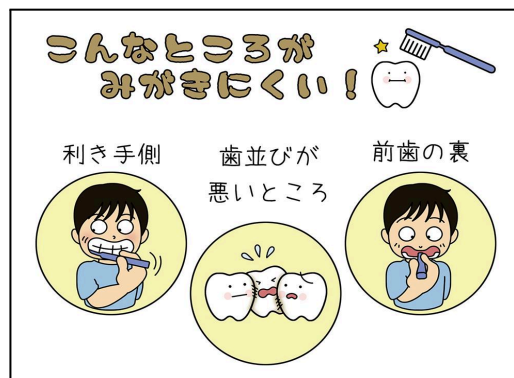
今年の梅雨は雨が降ったり止んだり曇り空の日が多く気持ち曇りがちですが、子どもたちの元気いっぱいの笑い声が保健室まで聞こえてきています。肌寒い日もありますが、梅雨のあとは夏本番になります。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める今から日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。



定期健康診断が全て終了しました

今年度の定期健康診断(計測・視力・聴力・内科・眼科・耳鼻科・歯科)が全て終了しましたので、「けんこうのきらく」と「視力・聴力・歯科健康診断結果のお知らせ」を連絡用封筒に入れて、7月に配付します。健康診断結果は治療勧告ではありません。ご自宅様子を見ていただき、夏休みなどを利用した受診をお勧めします。

「みがいている」と「みがけている」は違う！？



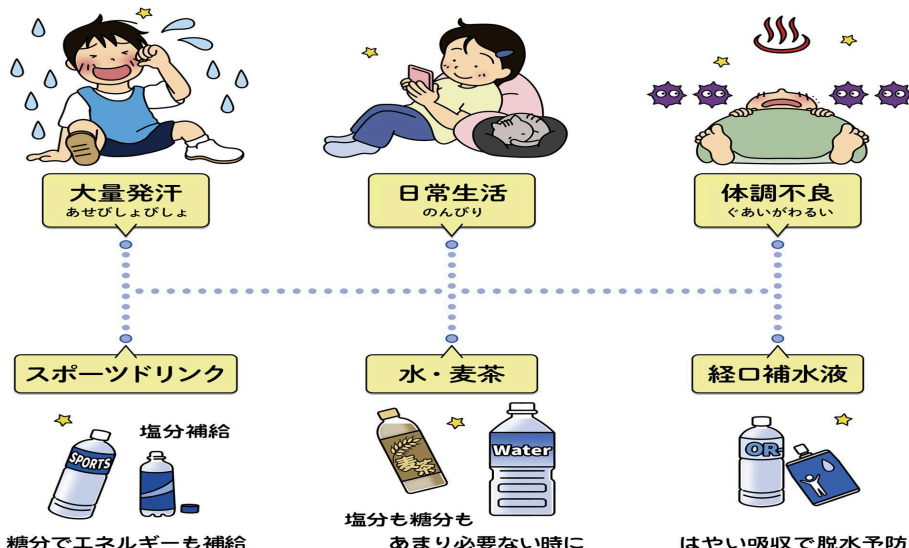
6月11日に歯科検診を行いました。検診後に学校歯科校医の林先生が「歯垢が少し気になりますね」と話されました。小学生は生え変わりの時期であり、生活習慣の自立の時期でもあります。日々の生活習慣として定着している人も多いと思いますが、「みがいている」だけの人いるのではないのでしょうか。乳歯、永久歯と大きさの違う歯が混在してみがきにくい歯もあり、小学生の頃はまだ保護者による仕上げみがきや確認が必要です。「みがいている」から「みがけている」になるように、声かけや仕上げみがきをお願いします。

＜聴力検査の結果について＞

聴力検査はスタジオ(防音室)で行っていますが、鼻の詰まりから小さな音が聞き取りにくい状態だったり、緊張して聞こえた手を上げるタイミングが遅くなったりした場合なども含め、「耳鼻咽喉科健康診断結果のお知らせ：聴力検査」を配付しています。ご家庭で「声掛けに反応が鈍い」、「テレビなどの音が大きい」など気になることがある場合は受診をご検討ください。



夏の水分補給 何を選ぶ？



「水分補給は大切」といわれていますが、状況に合わせた選択ができていますでしょうか。この他にも炭酸飲料や果汁飲料など色々ありますが塩分・糖分量にとっても差があります。少し飲むことは良いですが、日常的に飲んだり一度にたくさん飲んだりすることで、健康被害が出る可能性があります。また経口補水液を美味しく飲める場合は脱水や熱中症が考えられます。摂取目安量に注意し病院受診などをご検討ください。

イラスト出典:「健康教室」株式会社東山書房