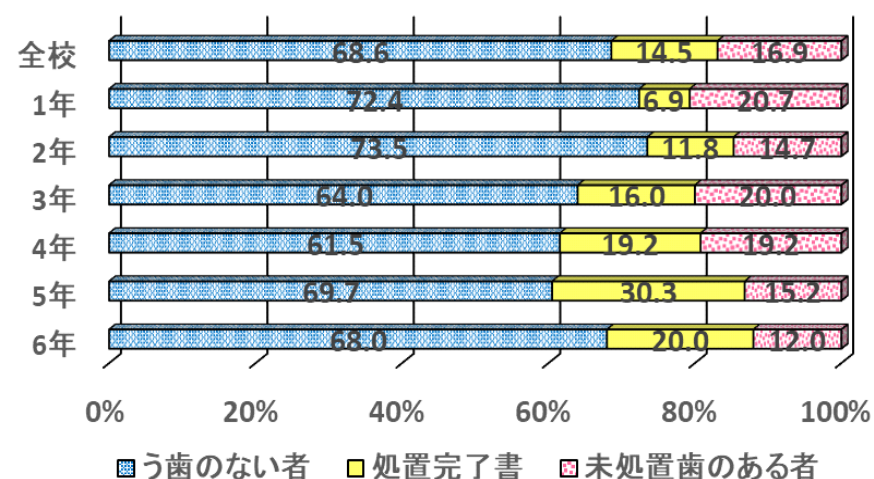


梅雨のこの時期に心配なからだの不調といえば、やはり『熱中症』です。私たちの体は、動かすと体の中で熱が生み出され、体温が上がります。このとき、汗をかくいたり血管を広げたりして皮ふから熱をにがし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を体の外ににがす働きが追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、『熱中症』になってしまいます。この体温を調節する働きは生活習慣に大きな影響を受けます。

病院に行くほどでなくても、なんとなく体がだるい、頭痛や気分不良が続くときなどは、熱中症にかかりやすいときでもあります。できるだけ食事を抜いたりなどせず、栄養・睡眠をたっぷりととりましょう。それと、いつでも・どこでも、油断せずに「水分をこまめにとる(必要に応じて塩分もとる)」、「帽子をかぶる」を行いましょう。休み時間などに外で運動をした後に頭痛が起こったときは、顔や手を流水で洗うなどしてまず体を冷やします。そして、予防とともに『暑さに負けないからだ』をつくることも大切ですね。

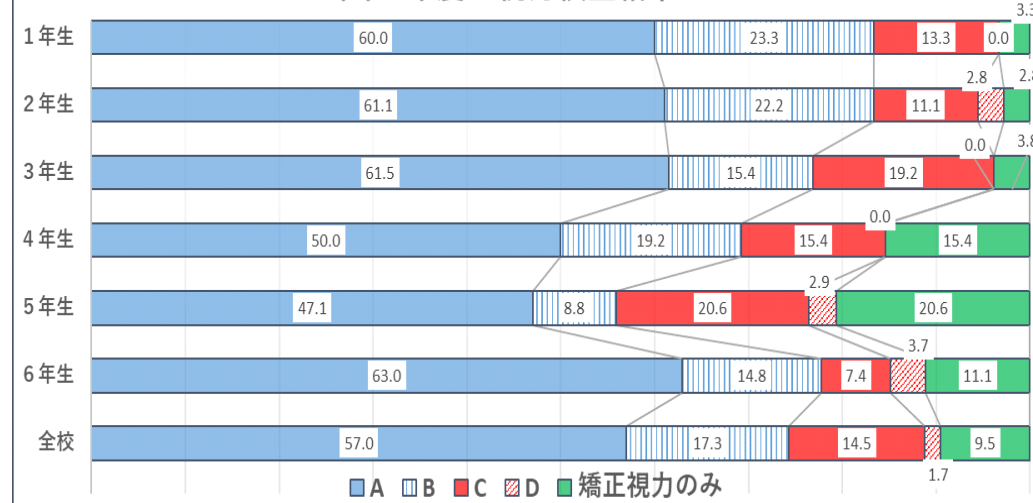
令和7年度 歯科検診結果



児童のみなさんへ

むし歯のある人は、全校で29人(16.9%)で昨年度よりも少なくなっていました。とてもよいことです。ただし、歯垢の付着(62人)や、歯ぐきのはれのある人(20人)が、昨年度よりも多く見られ、学校歯科医の小泉先生がとても心配されていました。歯垢(歯に付着した細菌が増えて、ネバネバした

令和7年度 視力検査結果



保護者の皆さまへ ...

- **定期健康診断のすべての項目が終わりました** 提出物等のご協力ありがとうございました。定期健康診断の結果は、歯科検診以外は疾病や異常の疑いのあったお子さんにのみ配付しました。詳しくは、配付しました健康手帳をご覧ください。むし歯など病気や異常の疑いのあったお子さんは、早めの医療機関の受診をお勧めします。
- **欠席の連絡について** 欠席連絡は、マチコミ等でご連絡頂いているところですが、体調不良の場合には、具体的な症状により欠席理由をご連絡ください。茨城県でも、地域の感染症の発生状況をいち早く把握し早期の感染対策に活用するため、学校欠席者感染症情報システムを運用しています。



かたまりになっている状態)が歯にたくさん残っていると、むし歯ができたり、歯ぐきの病気になります。歯科検診で歯ぐきがはれていると指摘された人は、歯ぐきの病気の状態です。毎日の歯みがきを、鏡を見ながらていねいに行ってほしいとのことでした。

7月のスクールカウンセラー来校日 一人で悩まず相談を!

2日(水) 佐藤 智子 先生、9日(水) 北條 幸 先生

★連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当: 山田

