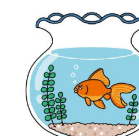




今月の 保健安全目標

- 規則正しい生活をしよう
- 安全な生活の仕方を考えよう



1.2L

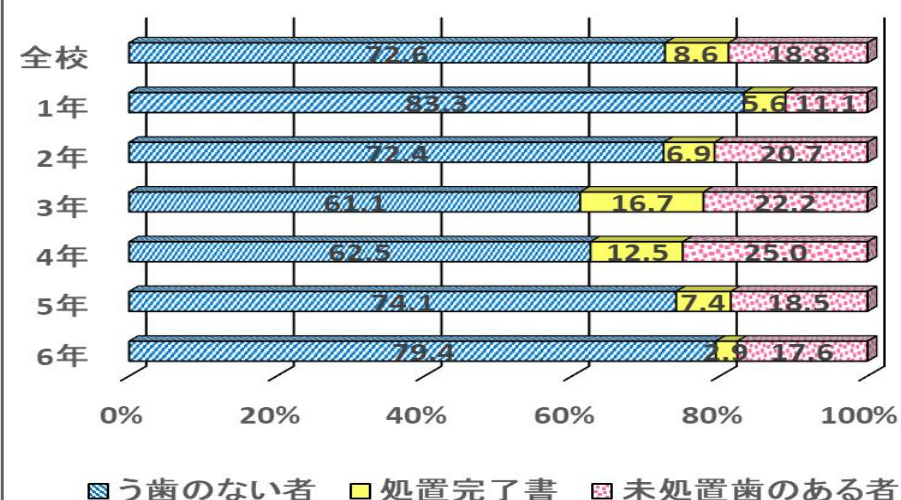
1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

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かず、栄養・睡眠をたっぷりとりましょう。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。



令和8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35人(18.8%)です。むし歯のない人の割合でみると、1年生が一番多くよい結果でした。

なお、歯垢の付着や、歯ぐきのはれのある人が58人(検診時にブラッシング指導)で、昨年度と同じようにみられ、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、歯ぐきの病気になるります。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、鏡を見ながらいていねいに行ってほしいとのことでした。



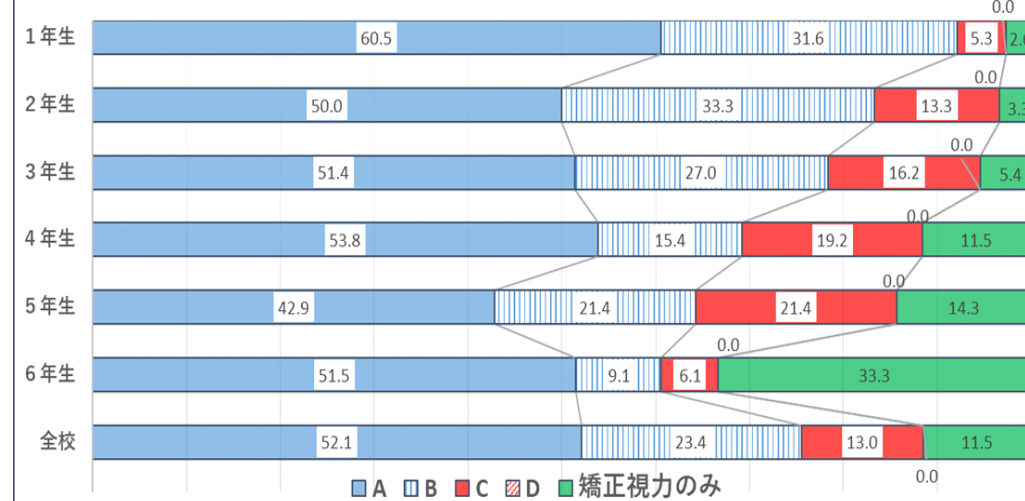
7月のスクールカウンセラー来校日 一人で悩まず相談を！

15日(水) 北條 幸 先生、17日(金) 鈴木 奈津子 先生

★連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当：山田



令和8年度 視力検査結果



裸眼視力Dの
児童はなし

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、今後配付される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。
- 歯科検診の結果、歯垢の付着のあるお子さんや歯肉の腫れのあるお子さんが、昨年度と同様に多数見られました。こども自身でみがき残しなく歯をみがくのはなかなか難しいことなので、週に1度でもよいと思いますので保護者の方による仕上げみがきを、ぜひお勧めします。