

# ほけんだより 7

令和6年7月1日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



暑くなると、つつい部屋の中で過ごしがちですが、それだと体が暑さになれず、汗を出す力が育ちません。人間は、汗をかくことで体の温度調節をします。規則正しい生活+外遊びをして、汗をかく力をアップさせましょう！

今月の保健目標：夏にかかりやすい病気に気をつけよう



正式名称を「清涼飲料水ケトーシス」といいます。

暑い！喉がかわいた！

ジュースがおいしい！

一気に飲んだ！！

血糖値（血液の中の糖）が急上昇！

- ◆飲んでも飲んでも喉がかわく
  - ◆何回もおしっこに行く
  - ◆吐き気やだるくなる
- 最悪、意識を失う！！

## 予防方法

コップなどに入れて飲む

こまめに飲む

普段はお茶や水を飲む



ペットボトルから直接飲むと、つつい飲みすぎてしまうよ。



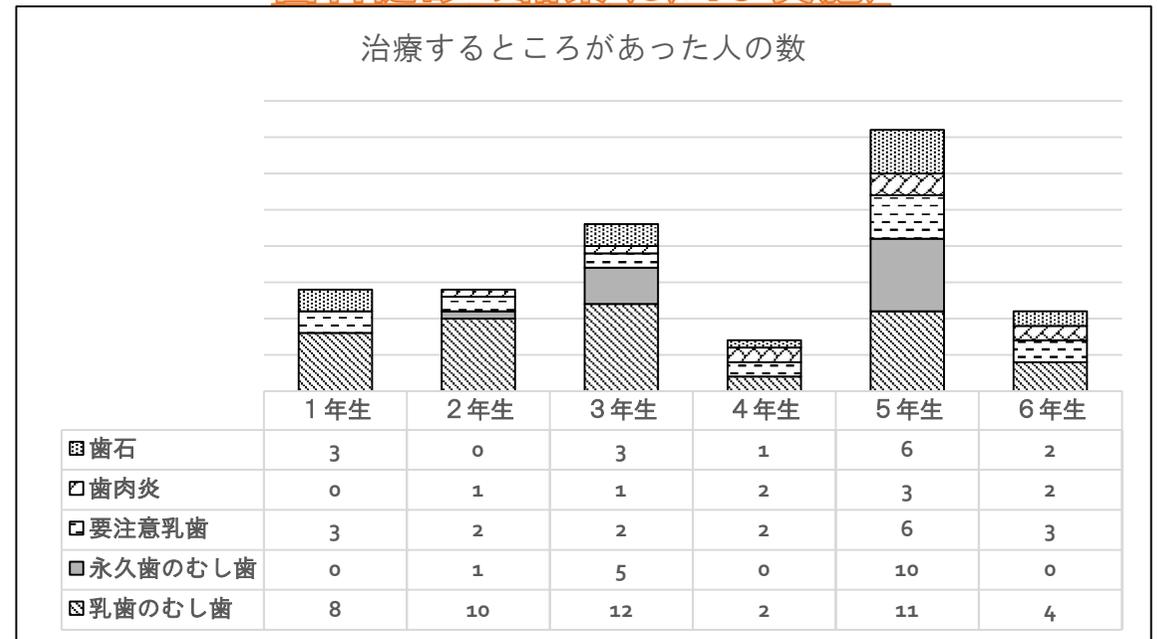
一気にではなく少しずつ、ちょこちょこ飲もう



激しい運動をしない時は、お茶や水の方が体にいいよ！

## しかけんしん けっか 歯科健診の結果(6/13実施)

治療するところがあった人の数



永久歯 一人当たりのむし歯保有数 0.48本 (昨年度0.35本)

\*この数値が低いほど、口の中が健康ということになります。残念ながら、今年は大きく増加してしまいました。一人一人が「歯・口の健康」について考えていきましょう。

### 学校歯科医神澤先生より

- ・学年があがるにつれて、歯の汚れが目立ちました。永久歯は一生使います。しっかりみがき、歯石がある人は歯医者さんでとってもらいましょう。
- ・歯列、顎に関しては、治療に適した時期があります。気になる場合は、一度専門医に相談するとよいでしょう。

### ★おうちの方へ★

- ・保護者の皆様のご協力により、1学期に予定されていた健康診断を全て終えることができました。治療のお勧めがお手元に届き、まだ医療機関を受診されていない場合は、夏休みを利用して治療を済ませてください。特にむし歯の治療の早期治療にご協力をお願いします。
- ・学校の管理下でけがをして病院を受診した方で、お手元に「医療等の状況」がありましたら担任までご提出ください。災害発生日から2年が経過すると申請ができなくなります。