



おうちの人にもわたしてくださいね
うらもあります

令和7年7月
八尾市立亀井小学校保健室



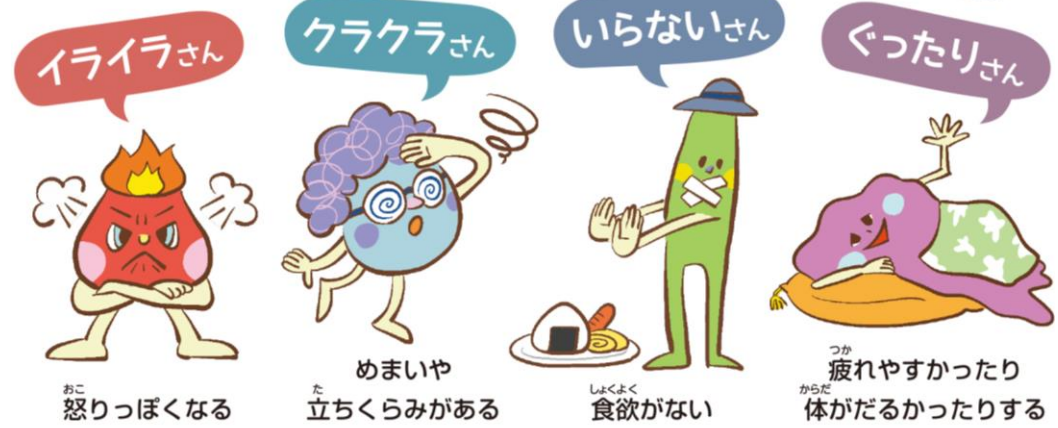
6月に歯科検診をおこないました。昨年より“むし歯”
や“みがきのこし”が多かったです。

子どもの歯でも、むし歯になっていたら放っておかず
治療をしましょう。

夏休みはたくさん時間があるので、左の「歯みがきカ
レンダー」をつかってしっかりみがいてみてください。

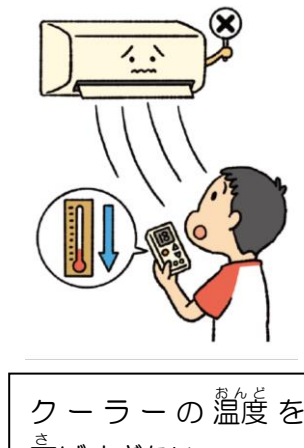


夏バテさんたちに注意



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう



夏休みにチャレンジ / 歯みがきカレンダー 8月



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保護者のみなさまへ

◎成長や健康について、ご心配なことはありませんか？

成長曲線とは、成長過程を「線」で表し、視覚的に評価できるツールのことです。性別・生年月日・過去の身長体重のデータで作成し、成長に関しての受診や治療のめやすにもなります。

学校医と検討したうえで、成長曲線で抽出されたお子さまには受診をおすすめするお手紙を順次お渡ししています。内容に関して、ご心配、ご不明な点がございましたら、いつでもご相談ください。

また、受診をおすすめする手紙をお渡ししないお子さまや、以前病院を受診されている方で、成長曲線のグラフやデータを欲しい方がいらっしゃいましたら担任や保健までお知らせください。



すぐできる肥満度の計算方法

標準体重はネットですぐ出てきます。

$$\star \text{肥満度} = (\text{体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$

学童前期肥満

40%

思春期肥満

70~80%

成人肥満：生活習慣病。動脈硬化が起こりやすく、将来的に心筋梗塞や脳卒中などになる危険性が高い。

お子さまの肥満度や身長における標準体重をご存知ですか？

食べすぎたり、逆に芸能人などをSNSで見てもうやむやいとしていたりすることで、体調に影響を及ぼすほど体重が増減するお子さまが稀にいらっしゃいます。思春期になると“体格が形成されてしまう”、“生活習慣が決まってしまう”ため、なかなか生活習慣や考え方を変えようと思ってもむずかしくなります。

また、ねむい・イライラする・熱中症など心や体の様々な不調は生活習慣が根本的な原因となっている場合が多くあります。（もちろん生まれもった性質が原因のこともあります。）

まずは、小学生のうちに適切な生活習慣を身につけましょう。2学期初めにも、バージョンアップした生活習慣チェックを行いますので活用してください。

※安易に受診勧奨をすることで、極端な食事制限など過度なダイエットをしてしまう恐れがあるため、基本的には肥満度40%以上（中等度肥満）かつ学校医と相談をしたうえでお手紙を出しています。

～手をひやすだけで熱中症がふせげる!?

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

