

ほけんだより 夏休み号

令和8年7月16日

川地小学校保健室



自分の言動ひとつで、自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困った時は、迷わず大人に相談しましょう！

スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると胃腸の不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・ 飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・ 冷たいものは一度にとらない
- ・ 生姜など体を温めるものを食べる
- ・ ゆっくり湯船につかる



元気いっぱいの夏休みにしよう

1日中メディアづけにならないように気をつけましょう。

ノーメディアの日も作って、空いた時間に、日頃取り組めないこと、例えば、読書・作品作り・運動等に挑戦してみるのもいいですね！



良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。



30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



保健給食委員会児童が『姿勢について考えよう！』というテーマで発表しました。



【姿勢の悪い座り方】

- ★船こぎ：後ろに倒れたら、頭を打って危ない。
- ★机と顔が近い：目が悪くなる。
- ★ほおづえ：重心がかたより、背骨が曲がる。
- ★ねこ背：内臓を圧迫する。目も悪くなる。
- ★ふんぞり返り：いすからすべり落ちて危ない。
教科書も見えにくい。



歯科健診の結果について(令和8年6月)

1 むし歯があった人	4人(8.2%)
2 むし歯の疑いがある人(Co)	1人(2.0%)
3 歯の汚れが少しいた人	16人(32.7%)
4 歯肉が少しはれていた人	6人(12.2%)
5 かみ合わせが経過観察の人	3人(6.1%)

◎よい姿勢は、カッコいい！



- ☆脳に栄養が届き、集中力が高まる。
- ☆目や体が疲れにくい。
- ☆背骨が曲がらない。



【児童のみなさんの感想】

- よい姿勢を意識したい。
- よい姿勢は、いいことがいっぱいあると知ったので、よい姿勢を心がけたい。
- 自分の姿勢を見直すきっかけになった。

◎自分の姿勢を見直すことができましたか。よい姿勢で授業を受けていますか。

悪い姿勢が続いていると、大人になってから、腰痛などが起こることがあります。今の姿勢が大切です。教室でいすに座るときは、おへそを前につきだすと、背骨がピンとなりますよ。よい姿勢を続けましょう。

○乳歯の未処置が3人、永久歯の未処置が1人、むし歯になる可能性のある人は1人で、むし歯は減少傾向のようですが、歯垢のある人16人、歯肉炎の人6人でむし歯より多くなっています。

○むし歯や歯肉炎の予防には、歯みがきだけではなく、しっかり噛んで唾液を出すことや、口を閉じて口の中を乾燥させないことが大切です。

○定期的に歯科医院で健診を受けることにより、歯の汚れのチェックや歯並びにあったみがき方の指導をしてもらうことができます。1年に1回は、歯科医院で健診を受けましょう。

