



令和 7年 5月 30日
清瀬市立 清瀬小学校
校長 谷口 雄磨
養護教諭 藤崎 南

～ おうちのひとと一緒に読んでください ～

日中暑くなったり、ジメジメしている日が増えてきました。体が暑さに慣れず、湿度が高いこの時期は、熱中症になりやすいです。暑毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

保護者の方へ

毎日水筒を持たせてください。(中身はお茶か水)

喉が渇いてからの水分補給は遅いと言われています。喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をするよう、ご家庭でも指導をお願いいたします。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

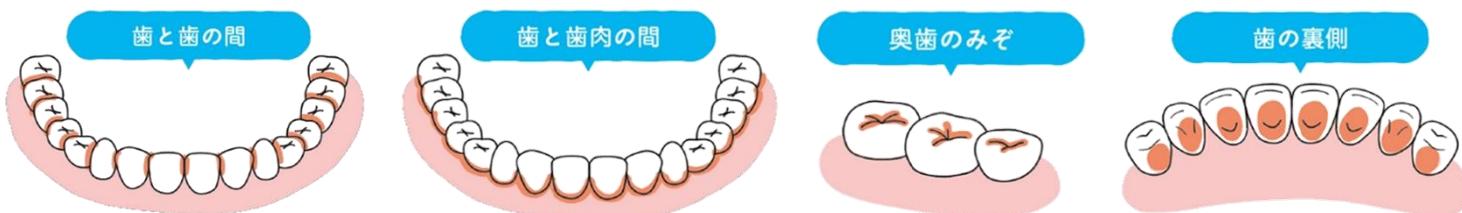


～ 胃腸の風邪が増えています ～

5月末から腹痛や下痢、嘔吐などの胃腸風邪の症状で欠席する人が増えています。感染性の可能性もありますので、1日に何度も嘔吐する場合や、発熱を伴う場合は病院受診をお願いいたします。病院受診後、感染症の診断が出た際は、学校に報告していただくとともに、登校届の提出をお願いいたします。（登校届は本校ホームページよりダウンロードできます。）

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。下のイラストの部分は、特に気を付けて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態も確認しましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。

歯ブラシで歯をみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリします。自分の歯並びにあった歯みがきができるようになるといいですね🦷

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。