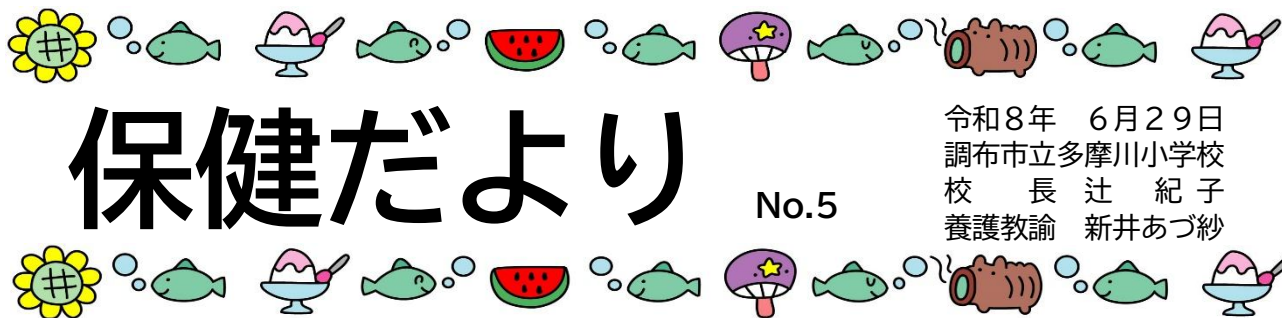




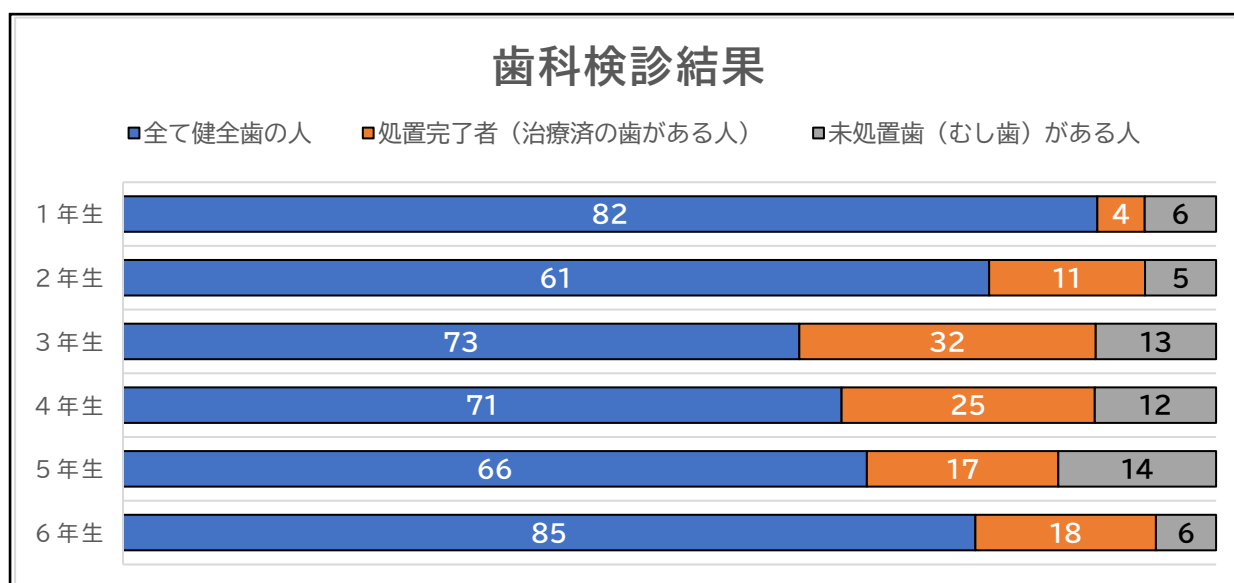
保健だより

No.5

令和8年 6月29日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
養護教諭 新井あづ紗

夏休みまであと3週間となりました。熱中症をはじめ、感染症や食中毒、水の事故等に気を付けて、暑い夏を健康で元気に過ごしてもらいたいと思います。

令和8年度 歯科検診結果について（若木学級は当該学年に含みます）



学校全体で見ると、健全歯（むし歯も、むし歯を治療した歯もない）の児童が438名（72.9%）、処置完了児童が107名（17.8%）、未処置歯（むし歯）がある児童が56名（9.3%）でした。むし歯罹患率（治療済のむし歯を含む）は27.1%でした。東京都の学校保健統計（令和7年度）のむし歯罹患率は24.6%で、本校は少し上回る結果となりました。未処置歯があるお子さんは、夏季休業中などを利用し受診してください。また、むし歯がなくても定期的に歯科医院に行きましょう。

治療のお知らせ（結果のお知らせ）がお手元にない場合、再発行できますのでご連絡ください。



いま気をつけたい夏の三大感染症



近年ではインフルエンザが夏に流行することもあります。夏も感染対策の基本、手洗いを忘れずに。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

～こまめに水分をとみましょう～

これから気温が高い日が増えてきます。熱中症予防のためにこまめに水分をとった方がよいですが、みなさんは、ふだん何を飲んでいますか？「熱中症予防にはスポーツドリンクがよい」と考える人も多いと思いますが、実は、スポーツドリンクのほとんどに砂糖がたくさん含まれています。スポーツドリンクペットボトル1本分（500ミリリットル）に含まれている砂糖は約30グラム。みなさんがとってよいといわれる砂糖の量は1日25グラム以下なので、500ミリリットルのペットボトル1本分のスポーツドリンクを飲むと、それだけで1日にとってよい砂糖の量を超えてしまいます。

砂糖をとりすぎると、太りやすくなる、むし歯になる、集中力がなくなる、イライラしやすくなるなど、悪い影響がたくさんあります。

学校に水筒を持ってくる場合は水やお茶にし、学校以外でも、砂糖が入っているスポーツドリンクやジュースの飲みすぎには注意しましょう。

また、塩分もとるために、必ず朝ごはんを食べましょう。

*日本学校歯科医会のパンフレットも読んでみてください。

