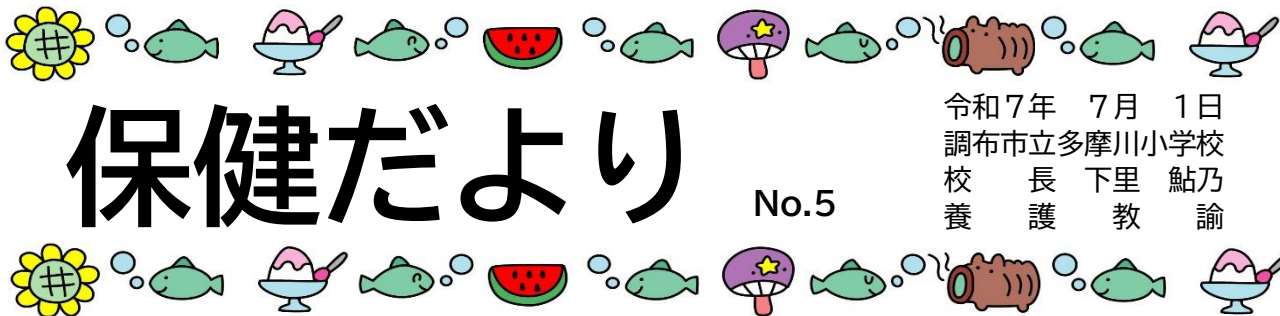




保健だより

No.5

令和7年 7月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭

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。

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って、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くから、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

上記に加えて、「塩分不足」にも注意してください。朝食が菓子パン＋飲み物など、塩分を摂っていない場合、運動後体調が悪くなること多いです。水分だけでなく塩分も摂りましょう。

【熱中症予防に効果的な食べ物】



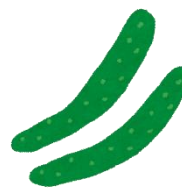
梅干し
(クエン酸で食欲アップ)



豚肉
(ビタミン B1 が豊富で、暑さによる倦怠感を軽減)



納豆、ほうれん草
(体温を下げるカリウムが豊富。カリウムは汗とともに失われやすいため積極的に摂取を！)



夏野菜
(夏に旬を迎えるトマト、キュウリ、ナスなどの夏野菜は、水分やカリウムを多く含みます)

熱中症予防、何を飲む？

暑い日が続いており水分補給のため水筒を持参している児童も多いですが、中身は何を入れていますか？学校では、水筒の中身は水かお茶を推奨しています。

その理由を説明します。



「熱中症予防にはスポーツドリンクがよい」と考える方も多いと思いますが、実は、スポーツドリンクのほとんどが**糖質過多、塩分過少**です。スポーツドリンク 500ml 中に含まれている砂糖は約 30g。WHO（世界保健機関）が推奨している 1 日の砂糖摂取量は大人も子どもも 25g 以下なので、500ml 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 日の推奨砂糖摂取量を超えてしまいます。

砂糖を摂りすぎると**肥満やむし歯、集中力の欠如**など、悪影響がたくさんあります。むし歯については、今までむし歯がなかったお子さんが、スポーツドリンクを常飲するようになってからむし歯がたくさんできてしまった…ということもあるようです。

塩分については、朝食で塩分を摂り、給食を通常量食べていれば、学校生活での運動量・活動量においては基本的には足りります。熱中症の疑いがある場合は、保健室で経口補水液を飲ませたり、塩分タブレットを食べさせたりしています。

以上の理由で水筒の中身は水かお茶を推奨しています（スポーツドリンクの持参を禁止している訳ではありません）。こまめな水分補給が必要な時季ですが、学校以外でも、スポーツドリンクの飲みすぎには注意してください。

*日本学校歯科医会のパンフレットも添付しますので、ぜひお読みください。



スポーツドリンクに
含まれる砂糖の量
500ml あたり約 30g
(3g のスティック
シュガー 10 本分)



1 日に摂取してよい
砂糖の量
25g 以下
(3g のスティック
シュガー約 8 本分)

砂糖を摂り
すぎると…



肥満



集中力の欠如

その他、糖尿病やうつ等

ペットボトル症候群にもご注意ください！

ペットボトル症候群は、甘い飲み物を大量に飲むことによって起こる、急激な血糖値の上昇により引き起こされる急性の糖尿病の一つです。症状は倦怠感やだるさ、頭痛、吐き気等様々です。また、強い喉の渇きが起こり、飲んででもすぐ喉が渇くため、またスポーツドリンク等を飲み、悪循環を引き起こします。糖分が多く入った飲み物を飲みすぎないように気を付けてください。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにより対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

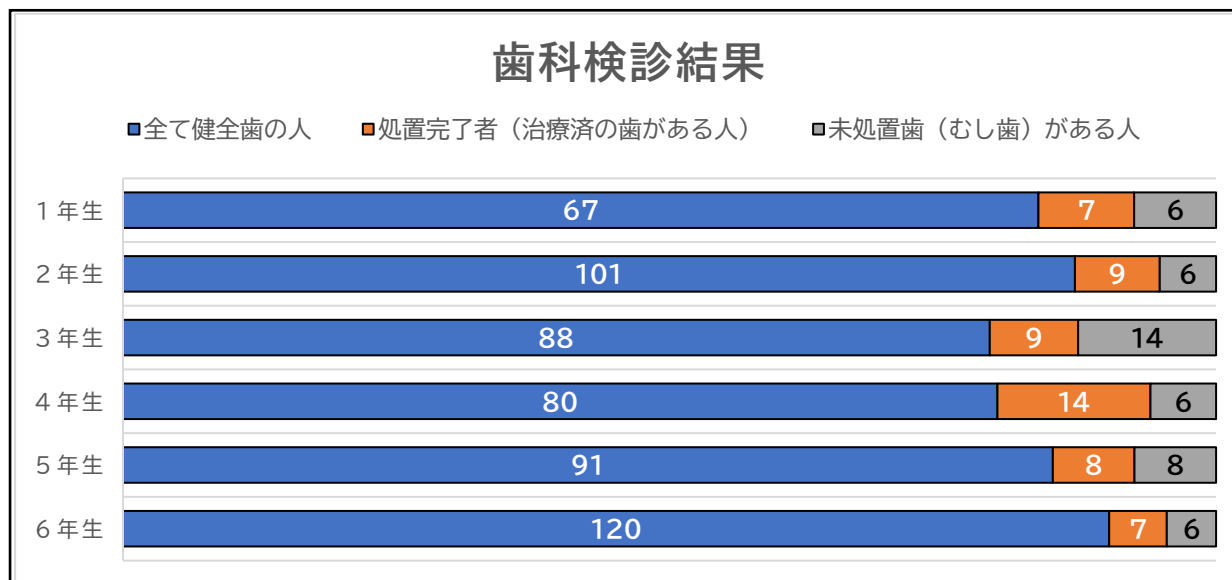
夜はぐっすり寝る



⚠ 水痘（みずぼうそう）にご注意ください

都内では、水痘（みずぼうそう）の流行注意報が出ています。潜伏期間は10～21日で、感染経路は空気感染、飛沫感染、接触感染です。こまめに手洗いするなど基本的な感染対策を心がけてください。

令和7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547名（84.5%）、処置完了児童が54名（8.3%）、未処置歯（むし歯）がある児童が46名（7.1%）でした。

東京都の学校保健統計（令和6年度）のむし歯罹患率は26.7%なのに対し、本校は15.5%と良好な結果でした。ご家庭で歯の健康に気を配っていただいている様子がわかります。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いただきますようお願いします。



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