



令和7年7月2日
豊川市立長沢小学校
保健室

梅雨に入っはすが、雨があまりふらず、暑い日がつづいていますね。熱中症は対策をすることで防ぐことができます。夏休みまであと少し元気にすごしましょう。

第1回学校保健委員会～歯みがき教室を行いました～

6月26日(木)3～6年生を対象に歯みがき教室を行いました。学校歯科医の山口先生、おとわ歯科医院の衛生士さん、保健センターのピタコチョ先生(中村さん)をおまねきし、講話と染め出し指導をしてくださいました。歯を染め出し、自分はどこにみがき残しが多いのか知ることができました。



歯みがき週間が終わっても、給食後の歯みがきをつづけて、歯を大切にしようね！

《みんなの感想》

3年生

- 家でちゃんときれいにみがいてがんばりたいです。学校の時も、給食が終わったらきれいにしたいです。
- 歯ブラシの持ち方やみがき方を生かしていきたいです。結構赤いところがあったから、頑張りたいです。

4年生

- 歯は運動や勉強に影響するんだなと思いました。
- 歯みがきの仕方や持ち方を教えてくれてありがとうございます。
- 歯と歯のすきまにみがき残しがあるので、いつもきれいにできるようにしたいです。

5年生

- しっかり歯をみがかないとむし歯になっちゃうから、ピタコチョみがきをがんばりたいです。
- 朝昼夜1本1本ていねいにみがいていきたいです。
- よごれわかるインクで歯と歯の間がみがけていなかったから、すきまを意識してみがいていきたいです。

6年生

- 普段わからないみがき残しを知ることができました。みがき残しが多かったところを特にちょちょみがきを意識したいです。
- みがきのこしやすい場所が沢山あるので、これからも気をつけて、歯みがきしたいです。ごはんを食べたあとは忘れずにします。
- 染料を塗って、自分のみがけていない部分がわかったので、そこをきれいにできたので、うれしかった。みがき残しが多い部分を中心に歯みがきをしていきたい。

数字で見える熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症は予防することで防ぐことができます。しかし、頭が痛い、気持ち悪い、と熱中症の症状が出たときには、すぐに近くの大人に伝えよう。早急な対応が大切です。



保護者の方へ

【歯みがきについて】

先日歯みがき教室を実施し、歯科医の先生から仕上げみがきは「12歳ごろまで」続けることが望ましいというお話をお聞きしました。低学年のうちは、保護者の方の丁寧な仕上げみがきにより、みがき残しが少なく、むし歯の罹患率も低い傾向にあります。しかし、3、4年生頃の仕上げみがきを卒業するご家庭が増える時期になると、乳歯だけでなく永久歯にもむし歯になる児童が増える傾向があります。生えただけの永久歯は弱く、むし歯になりやすく、お子様が一人でみがけるようになるまで、寝る前の仕上げみがきだけでも続けていただくと、健康な歯を守ることができますので、今後ともご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

また、1、2年生は9月26日（木）学校公開日の4時間目に保護者の方にもご参加いただける歯みがき教室を開催する予定です。詳細は後日配付する文書をご覧ください。

【受診報告書について】

受診報告書をご提出いただき、ありがとうございます。まだ医療機関を受診できていないご家庭もあると思います。懇談会で再度、受診報告書をお渡しさせていただきますので、夏休みをご活用いただき、医療機関を受診していただくと幸いです。その後受診報告書のご提出にご協力をお願いします。

