

# ほけんだより 7月

令和6年7月  
新座市立西堀小学校

いよいよ夏休みを迎えます。心も体もゆっくり休めて、充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。

4月からの健康診断の結果、受診が必要な人に早めの受診（検査・治療）を呼びかけていますが、まだ受診していない人がいます。

すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らし、より楽しい夏休みを過ごすことができます。もし治療が必要とわかった場合でも、早期発見・早期治療により、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高くなります。

今の健康は、確実に将来の健康につながっていきます。これから先のことを見据えて、まだ受診していない人は、時間にゆとりのある夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。



夏休みに「歯みがきカレンダー」を各家庭で実施します。

歯みがきカレンダーのひとこと記入欄に、「仕上げみがきをしています」とご記入いただいている保護者の方が多数いらっしゃいます。大変素晴らしいです。何才頃までやったほうがいいのかとのコメントもありましたが、12才臼歯（第2大臼歯）の出萌出時期までは行ったほうがよい、とのことでした。



## 水分補給 をするときは・・・

### ★少ない量を、こまめに！

のどが渴いたからといって、いっしょにかぶ飲みするのではなく、運動する前にコップ1～2杯くらい、運動しているときはコップ半分～1杯くらいを、20～30分ごとにとりましょう。



### ★のどの渴きを感じる前に！



「のどが渴いた」と感じているときは、からだの中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渴きを感じる前に水分をとることが大事です。

楽しい夏休みを！

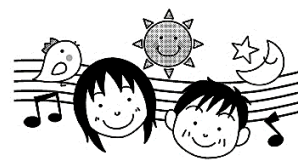


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムもくずさない



### ぬるくていいので 湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



## 子どものヘアカラーリングについて

毛染めや脱色剤に含まれる化学物質が、アレルギー症状や皮膚炎（かぶれ等）を引き起こすことがあります。

髪の毛は年齢を重ねるごとに成長していきます。子供の毛髪内部は、たんぱく質も少なく、細いのが特徴です。頭皮にある皮脂量も少なく、髪がやわらかく、外からの刺激に敏感です。

また、子どもの皮膚は、大人の皮膚の半分の薄さで、刺激から肌を守る角層も未発達で、大人よりアレルギーが過剰に出やすいです。



・カラーリングを子どものデリケートな頭皮に使用することで皮膚のかぶれにも繋がる危険もあり、将来の頭皮状態にも影響することがあるので注意が必要です。

・ヘアカラーには、様々な成分が配合されており、抵抗力の強い大人の髪にさえ負担をかけるものです。危険な成分の一つは、『パラフェニレンジアミン』という化学物質です。

・『今はかぶれが生じなくても将来かぶれやすくなります』といった医師や美容師の指摘もあります。

お子さんの健康への悪影響を考慮し、お子さんの頭髮の染色・脱色・カラーリング等についてご配慮していただきますようお願いいたします。