

ほけんだより 7月

令和7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たくさんいます。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。お子さんの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。



歯の治療状況

要受診者81人中、25人終了 (30.9%)

いつもよりまとまった時間が取りやすい夏休みは、受診する絶好のチャンスです。内科や視力・聴力検査についても、夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。

夏休みに「歯みがきカレンダー」を各家庭で実施します。



水分補給をするときは…

★少ない量を、こまめに！

のどが渇いたからといって、いきなりがぶ飲みするのはなく、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。



スポドリ飲み過ぎ＝糖分取り過ぎ

スポーツドリンクにはスティックシュガー10本分くらいの糖分が入っています。



日常生活で、水代わりにスポドリを飲むのはやめましょう。

飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意！

コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起こしたりするなど、具合が悪くなることがあるので、注意しましょう。

飲み物にふくまれるカフェインの量			
コーラ 1本 (350mL)	紅茶 (100mL)	コーヒー (100mL)	エナジー ドリンク 1本 (A商品 355mL)
約35mg	約30mg	約60mg	約142mg
飲む量に注意しましょう			小学生は飲むのをやめましょう

*体に悪いといえないカフェイン量の目安：7～9さい＝62.5mgまで、10～12さい＝85mgまで（1日当たり。カナダ保健省調べ）

とり過ぎによる害



子供のヘアカラーリングについて

子供の頭皮と髪はまだ成長途中で、構造的にも免疫学的にも未熟です。子供の頭皮は大人よりも薄く、皮脂分泌が少ないため、頭皮を保護する皮脂膜の形成が不十分で表面は乾燥気味になっています。そのため、外部からの刺激に弱く、ヘアカラーリングをすると悪影響を及ぼします。

また、子供の髪は大人よりもタンパク質が少ないため、細くて弱く、髪の表面を覆っているキューティクルも未発達で、髪の内部を保護する機能が弱いので、染料が体内に浸透しやすく、アレルギー反応を起こす可能性があります。

ヘアカラーリングの染料が一度体内に浸透してしまうと、その成分に触れるたびにアレルギー反応を起こす可能性があります。子供の皮膚は、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のです。

アレルギーは頭皮が赤くなったり、皮膚炎を起こしたりするものから、触れただけで呼吸困難やショックなどのアナフィラキシー症状が起きるものまでさまざまです。

また、ヘアカラーリングで頭皮がダメージを受けると髪の成長を邪魔したり、髪の寿命が短くなったりします。さらに、毛根がダメージを受けて、その毛穴から発毛しなくなると薄毛になってしまう可能性があります。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。