



梅雨はどこへ行ってしまったのかと思うほど、暑い7月を過ごしてきました。汗びしょりになりながら、元気に遊ぶ子どもたちに感心するばかりです。気温がぐっと上がった後半は、頭痛や倦怠感を訴える児童が増えましたが、大きなけがや事故もなく1学期の終了を迎えられそうです。

時間に余裕のある夏休み、むし歯の治療や視力の点検などの予定も立てていただき、心も体も健やかに2学期を迎えて欲しいと思います。

**実家庭**



わかすぎ学園  
那珂市立菅谷小学校  
平成29年7月18日  
〈No. 4〉

★ **夏休みの生活リズム保持のために**

～あさごはんはみがきカレンダー～

21日（金）から子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。42日間の長い夏休み、楽しく過ごしているうちに少しずつ生活リズムが乱れてしまう…ということが心配です。

そこで、毎年、**夏休みの体調管理とスムーズな2学期の始まりのために、「あさごはんはみがきカレンダー」を配付しています。**朝ごはんを食べる、歯みがきを毎日決まった時間にすることは、体の健康管理に加えて時間の管理もできているということ。見えるところに貼っておいて、お子さんと一緒に確認をしながら生活リズムのチェックをしてください。カレンダーの「**うちのひとから**」の欄には、**夏休み最終日にお子さんに向けて励ましの言葉をご記入ください。**よろしくお願いします。

★ **永久歯に生えかわる時期の口の中は…**



(ライオン歯科衛生研究所「お口の時間」より)

小学生は、体も心も大きく成長する時期。口の中も乳歯から永久歯へと生えかわり、新しいステージを迎えます。この時期は、乳歯がぐらぐらし、抜けたあともなかなか生えてこなかったり、永久歯がきちんとかみ合うまで時間がかかるので、食事の時はかなり「噛みにくい」「食べにくい」時期になります。高学年になると食事の量が増えてきますが、生えかわりの真っ最中で食べにくいものもあり、食べるのに時間がかかったり、噛みにくいものを水分で飲み込んだりする場合もあります。食べられない食材があったり、時間がかかったりするのには、好き嫌いだけでなく、生えかわりによる歯の状態が原因ということもありますので、食べやすい大きさ

や調理方法にひと工夫加えることも必要かもしれません。

歯の生えかわりの知識や大人の歯へと変わっていく喜びなどをお子さんと共有できるのもこの時期ならではの。みがきにくく汚れが残りやすい時期なので、きちんとみがけているか時々確認したり、くちびるをしっかりと閉じて食べているかを見守ることも大切です。つい、「早く食べなさい。」「残さず食べなさい。」と言ってしまいがちですが、口の発達に合わせた食材や食べ方の工夫、そして心を支える声かけをしていけたらいいと思います。

**はみがきがんばりカード(1年) ～うちの方からいただいたひとこと～**

1年生は、1学期に「はのおうじさまをみがこう」という題材で、第一大臼歯の役割やみがき方を学びます。授業の後も意識して歯をみがけるように、歯みがきがんばりカードをだしました。

- 授業で教わってから、みがき方に注意してよくみがけています。はのおうじさまが生えてくるのが楽しみです。
- いつもテレビを見ながら歯ブラシをかみかみしているだけの歯みがきでしたが、みがき方を習い、意識してみがくようになりました。ちょうどはのおうじさまが4本生えてきたところなので、タイミングもよかったです。毎日仕上げみがきをする時、私も気をつけていこうと思います。
- 自分の歯ブラシのチェックをしたり、すすんで自分から歯みがきをすることができました。



# ★ 夏の水分補給と経口補水液について

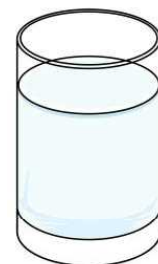
～第1回学校保健安全委員会 学校薬剤師 山口直先生のお話～

	経口補水液（例：OS-1）	スポーツ飲料（例：ポカリスエット）
起 源	コレラなどの感染症に対処するため発展途上国で成功した「経口補水療法」が起源。口から水分や電解質を補給する方法で、1970年代に発展途上国で有効性と安全性が確認され、先進国に逆輸入された。	点滴液をヒントに誕生。大塚製薬の研究者がメキシコに出張した際、おなかを下して現地で入院した経験をもとに生まれた。
飲む タイミング	軽度から中等度の脱水状態の時。	健康な時の脱水予防として、運動の後やお風呂上がり、乾燥した室内で水分と電解質が失われた時。
成 分	ナトリウム、カリウム、マグネシウムなどの電解質の量が多く、糖質は少ない。	電解質の量は経口補水液よりも少なく、糖質が多い。
味の特徴	味が薄く飲みにくい。健康な時はしょっぱく感じるが、脱水状態の時はおいしく感じる。	清涼飲料水のため、甘みがありおいしく飲めるようになっている。
注意 すること	塩分が多く含まれているので、生活習慣病の治療中、もしくは疑いのある場合は常飲しない。	糖分が多く含まれているので、肥満傾向の場合は常飲しない。

## 【家庭でできる簡単経口補水液の作り方】

〈材料〉 ・水1リットル ・塩小さじ1/2（3g） ・砂糖20～40g

これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成。飲みにくい場合は、レモン1/2個を絞った汁を加えるのがおすすめです。一気に飲まずに、コップ1杯分を30分かけて飲むのが目安です。作ったその日のうちに飲んでください。



夏には夏の旬の野菜があり、キュウリやトマトは水分とカリウムを豊富に含んでいますので、味噌をつける、塩を振りかけるなどして食べると電解質と水分が補給できます。朝ごはんには梅干しや味噌汁を食べてくることは、熱中症対策になります。

また、お茶やコーヒーはカフェインを含んでいます。カフェインは利尿作用があり、脱水を助長するので、夏は麦茶の方が適しているでしょう。

おしっこの色が濃いのは水分が足りなかった証拠。口が渇く、足がつるなどは脱水の症状なので、速やかに経口補水液などで対処しましょう。

\*茨城県からのお知らせ「熱中症に気をつけましょう」も配付しました。合わせてご覧いただき、元気に夏を過ごしていただきたいと思います。