

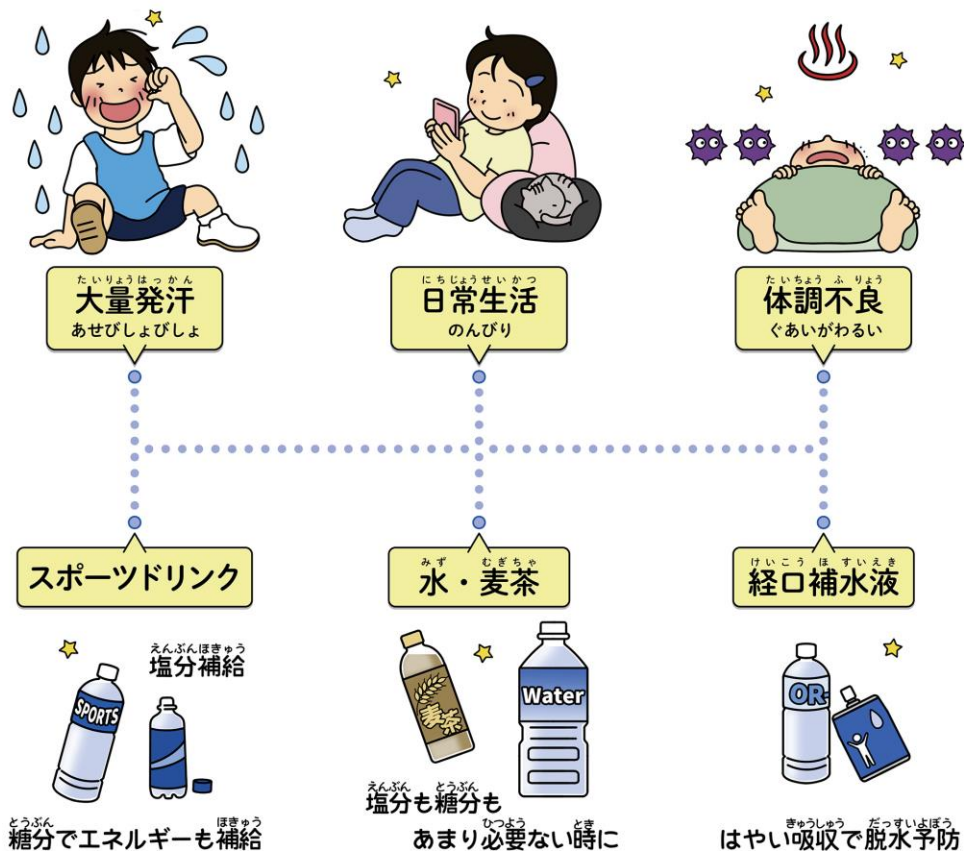


令和8年度7月

今年のサッカーW杯からWBGT（暑さ指数）の数値に限らず「ハイドレーションブレイク」という3分間の水分補給タイムが導入されました。七小でも「運動時は15～20分に1回は水分補給」・「のどが渇く前に飲む」ように声をかけています。

さて、今月は水分補給で何を飲むかについて考えてみたいと思います。「1時間以上外で運動する日」と「家でゆったり過ごす日」では、適切な飲み物が変わります。特にスポーツドリンクは、糖分が多く含まれているので毎日飲むことはおすすめしません。その日の状況によって、飲むものを選択できるようになるとよいと思います。

夏の水分補給 何を選ぶ？



●〇「CO（むし歯予備軍）」が増えています●〇

6月で健康診断がすべて終わり、七小の歯科健診結果が出そろいました。むし歯は全体的に減ったものの、CO（要観察歯：初期むし歯）の児童が多く見られました。はっきりとむし歯の症状は見られないものの、歯の表面が溶けて白く濁っている状態です。このまま放置すると、むし歯に進行してしまいます。

歯科検診結果（単位：人）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯	16	24	17	16	7	20	100
歯垢	8	20	13	17	23	22	103
CO	10	20	23	25	25	21	114



COをむし歯にしないために！！

- ①間食は時間を決める。
→間食が多いとグラフのように脱灰が多くなりむし歯が進行してしまいます。
- ②ブラッシングで歯垢を取る。
→むし歯の原因となる細菌を減らす。

●〇歯みがきチェックご協力ありがとうございました●〇

七小では全学年が毎年取り組んでいます。6年間続けていく中で、それぞれに「気づき」や「変化」があり、「来年こそAをめざしたい」という前向きな感想もありました。七小では卒業までに正しい歯みがき習慣を身につけることを目標にしています。引き続きご家庭でもお声がけをお願いします。

〇みがき方に課題のあった人は、毎日の歯みがきに生かしましょう。

今年も左右差がある子が、多く見られました。利き手側はみがきにくいので、みがく順番を工夫することをおすすめします。
利き手側の下の奥歯の裏（一番みがきにくい場所）からみがくようにすると、みがき残しをへらすことができます。

〇テレビを見ながらみがいていませんか？

「ながらみがき」ではなく、鏡を見てみがきます。

〇「むし歯のお知らせ」をもらった人は夏休みのうちに治しましょう。

未受診のまま毎年「むし歯のお知らせ」を受け取っている児童がいます。むし歯は放置すればするほど、治療にお金も時間もかかってしまいます。早期治療が大切です。

