



2025年7月1日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください。

気温や湿度が高く、暑い日が増えてきて、熱中症が心配される時期になりました。町田第一小学校では、暑さ指数(WBGT)を毎日測定しています。暑さ指数が高い場合は、熱中症予防のために外遊びを中止したり、屋外での学習活動の内容を変更したりすることがあります。しかし、屋内でも熱中症となる危険性があります。きそく正しい生活習慣やこまめな水分補給などにくわえて、帽子の着用や服そうの工夫もしながら、熱中症予防に努めましょう。

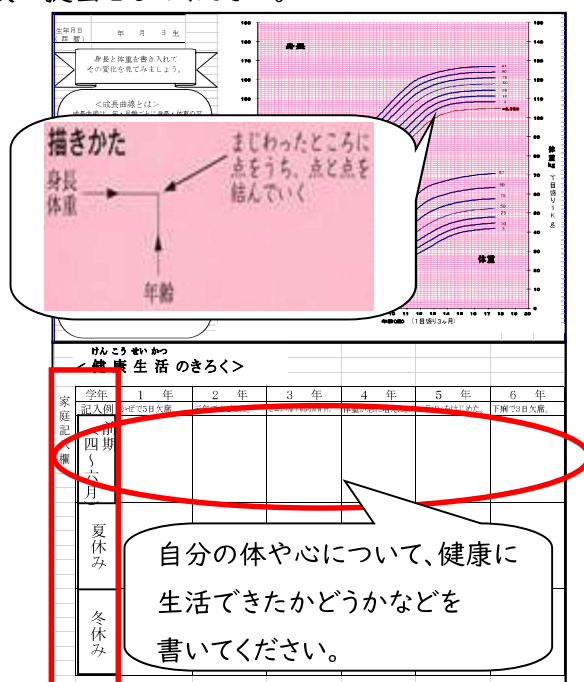
けんこうカードを返却します。

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果をまとめたけんこうカードを返却します。おうちの方と一緒に、健康診断の結果と成長の記録の確認をし、**7月7日(月)**までに、学校へ提出をしてください。

けんこうカードを開くと、上のページが「健康診断の結果」となっており、身長・体重・肥満度・保護者印のらんがあります。身長・体重については記録していますが、「肥満度」については、けんこうカードのうらのページに、「肥満度の計算法」がのっていますので、ぜひ計算をして記録をしてみてください。また、下のページには「成長曲線」があります。身長と体重が交じり合うところに点をつけ、点と点を線で結んでいくと、成長の様子がわかります。毎回、けんこうカードを返却されたときに、ぜひ自分の成長曲線をかいてみてください。

また、同じくうらには、「健康生活のきろく」があります。自分の学年の一番上のらんに、自分の体や心、健康面について書いてください。(おうちの方に書いていただいてもよいです。)

なお、4年生以上は、健康の記録の表記が1・2・3学期となっていますが、右側記載のように読み替えて記入してください。



歯科健康診断の結果より

	受診者数	むし歯あり	要観察歯保有者(CO)	歯周疾患要観察者(GO)	歯周疾患あり(G)
ひまわり	59人	12人	8人	5人	4人
1年生	109人	6人	7人	4人	0人
2年生	100人	6人	4人	6人	0人
3年生	123人	15人	10人	5人	0人
4年生	104人	11人	12人	7人	2人
5年生	107人	11人	15人	7人	6人
6年生	117人	6人	13人	9人	6人

昨年度と比べて、全体的におし歯・CO・GO・Gがある人数は少なくなっていました。第二職員室の前に、「むし歯地図」を掲示していますが、昨年度と比べて、全体的におし歯の本数も減っていました。一方で、ひまわり学級と3年生は、むし歯の人数は増えていました。1~3年生は、おうちの方に仕上げみがきをしてもらうとよいです。また、4~6年生も自分で歯みがきをした後、おうちの方に口の中を確認してもらうとよいでしょう。



4・6年生で歯科指導を実施しました！



4年生は、6月19日に学校歯科医の今村 健先生と今村歯科医院スタッフの方2名をお招きし、一人一人歯並びや歯の形に合ったみがき方を教えていただきました。歯を上手にみがくコツは、鉛筆持ちで歯ブラシを持ち、姿勢を正しくして、鏡で歯を観察しながら、歯ブラシで歯に丸く円をえがくようにみがくことだそうです。学習を通して、4年生は多くの気づきがありました。今村先生から教えていただいたことを、これからもぜひ続けてもらい、習慣にしていきたいと思います。

4年生のワークシートより

- ・いつもよくみがけていない歯が今日の学習でわかった。
- ・(歯ブラシの)えんぴつ持ちになれたい。
- ・(歯ブラシの)持ち方とみがき方がまったくちがった。
- ・一つ一つの歯に歯ブラシが当たるようにみがいた。
- ・歯と歯の間のところは、歯みがきをたてにしてみがいたらきれいになった。
- ・おく歯とか見えないところをみがくときは、手で頬をひっぱってみがくことを工夫した。
- ・歯みがきはやさしくやった方がいいとわかった。これからプラークを残さないように気をつけていきたい。
- ・歯と歯の間と、歯と歯ぐきの間によごれがたまりやすいことがわかりました。
歯と歯ぐきの間を、歯ブラシのわきをつかってきれいにしていきたいです。
- ・かがみを見ながら歯をみがくのが久しぶりだったので、今度からかがみを見ながら歯をみがくように気を付ける。
- ・今までよくみがけていたと思っていたけれど、ピンクにそまっているところがあってびっくりした。これからは今日のように、ていねいにみがきたい。



6年生は、6月24日に「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。今年度は、全国とアジアあわせて約5700校31万人を超える小学生が、歯と口の健康について学び、歯ぐきの観察や歯のみがき方、デンタルフロスの使い方などについて学習しました。歯の病気は生活習慣病であり、全身の病気にもつながります。歯みがきは、未来の夢をかなえようとするみなさんの健康をつくるもの。「8020」を目指して、かけがえのない歯を一生大切にしていきたいと思います。



6年生の「未来宣言カード」より

～未来の自分に向けて、毎日がんばることを記入しました！～

- ・目標は歯をめっちゃ白くする!!毎日歯みがきと、デンタルフロスをやりきるよ!
- ・歯を白く、健康にしてやるぜ!!毎日歯みがきと、勉強をやりきるよ!
- ・わたしの夢は、さわやかな笑顔で卒業する!!毎日歯みがきと、歯垢を落とすことをやりきるよ!
- ・毎日生きる!!毎日歯みがきと、ニコニコしていることをやりきるよ!
- ・夢は人を助けることができる職業になる!!毎日歯みがきと、たくさんの勉強をやりきるよ!
- ・夢は世界平和!!毎日歯みがきと、平和について考えることをやりきるよ!

