



2025年 10月 31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

／ 寒暖の差に注意 ／
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



だんだんと朝晩の冷え込みが強くなり、校庭では金木犀の香りが秋の訪れを一層感じさせてくれています。

こうした季節の変わり目には、体調を崩しやすくなることもありますので、しっかりと体調管理を心がけましょう。

10月は学級閉鎖になったクラスがあり、感染症や風邪症状による欠席も多くみられました。手洗いうがいの徹底や、体調の変化に気付いたら体温を測るなど、自分で自分の体を守れるよう気を付けて過ごせると良いですね。

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は「いい歯の日」です。いい歯とは、むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ、そして歯肉が健康である歯です。みなさんの歯はどうですか？保健室では、6月に行った歯科健診でむし歯があった人がどれくらい歯医者で治療したかを確認しました。まだ治療をしていない人数は、以下のとおりです。

1年生…6人

2年生…4人

3年生…8人

4年生…10人

5年生…7人

6年生…5人

🌻 ひまわり学級の児童は、各学年に入れていきます 🌻

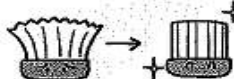
全校での受診率は40.3%で、むし歯があった人のうち、半分以上がまだ受診をしていない状況です。まだ受診をしていない人は、いい歯を目指して、ぜひ歯医者でみてもらいましょう。結果のお知らせをもらった人で、すでに受診をしている人は学校までお知らせください。

歯のみがき方をチェックしましょう

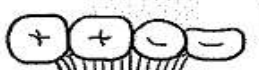
ちゃんとみがけているかな？

は 歯みがきチェック ☒

毛先がふぞろいになっていたらアウト！



歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。



2〜3本ずつこぎざみに、横に動かしてみがいている。



1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。



歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。



ブラシが歯に届かないよ。歯みがき剤は、一通りみがいたあと、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。



定期的に歯医者さんで点検してもらっている。

学校保健委員会を開催しました！

10月20日（月）に2025年度学校保健委員会を開催いたしました。学校歯科医、学校薬剤師、学校運営協議会委員、保護者の皆様にご参会いただき、本校の健康教育の推進について理解を深めることができました。

講演「子供たちのヘルスリテラシーを高められるくすり教育について」

〈講師 学校薬剤師 安岡 史紀 先生〉



- ・ヘルスリテラシーとは「健康に関する正しい情報を得て、理解し、活用して自分や大切な人の健康を守る力」のこと。情報があふれる現代において子どもたちを守るため、家庭での「ヘルスリテラシー教育」が非常に重要である。
- ・SNSで拡散されている、薬の承認されていない使い方や、市販薬を大量に服用して気分を変えようとする「オーバードーズ」という行為は、危険な副作用や命に関わるリスクを伴う。家庭内での会話を通じて、心のサインに気付き、早期にサポートすることが大切である。
- ・情報の信頼性を判断する力を養うために、厚生労働省が推奨するチェックポイントを参考にすると良い。

報告

〈2025年度定期健康診断結果・学校保健活動について（養護教諭）〉

・健康診断後の受診率は、昨年度より向上している。むし歯保有者の受診率は、全校で40.3%であり、他の健診の受診率と比較して低いことが課題である。引き続き受診を啓発していく。



〈2025年度体力調査結果について（体育主任）〉

・全国平均より下回っている項目が多い。原因としては、遊びの機会の減少や、測定項目の実施の目的が理解されていないことがあげられるため、体育学習の充実や全校体育で体を動かす機会を増やしていきたい。体の動きを理解するために有効な「アルファ」がクロムブックで視聴できるので、ぜひご家庭でも活用していただきたい。



〈給食指導について（栄養士）〉

・4年生を対象に「ベジチェック」を行い、野菜の摂取や食事の栄養バランスについての指導を行った。ぜひご家庭でも、主食・主菜のほか、野菜も食べるように意識してほしい。



講評

〈学校歯科医 今村 健 先生〉



- ・歯科の受診率の低下が気になる、なるべく速やかに受診してほしい。
- ・4年生とひまわり学級で歯科指導（染め出し）を実施した。楽しそうに受けているので、ぜひ家庭でも染め出しを行い磨き残しの確認を心がけてほしい。
- ・外傷で歯が抜けたり欠けたりした場合は、歯の根の部分に触らず、乾燥させないようにしながら、いかに早く歯科医院を受診できるかが重要である。

〈学校薬剤師 安岡 史紀 先生〉

- ・児童が健康・安全に学習できるよう教室の検査（空気・照度）および給食室の検査を行っている。
- ・3月には、6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施予定である。

