

ほけんだより 7月

2026年6月30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。規則正しい生活習慣やこまめな水分補給などに加えて、帽子の着用や服装の工夫もしながら、熱中症予防に努めましょう。

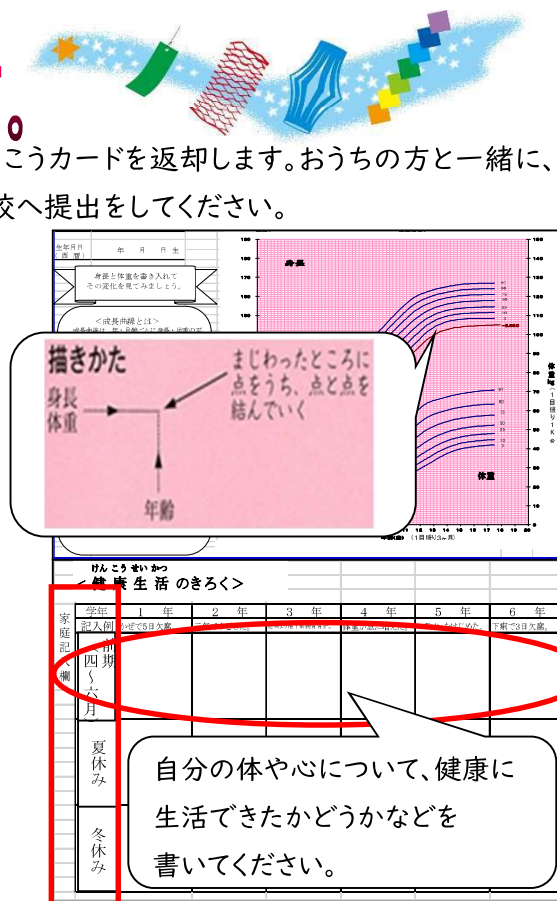
けんこうカードを返却します。

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(火)**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、5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)
1年生	110人	4人	4人	2人	0人
2年生	118人	12人	5人	8人	0人
3年生	116人	13人	16人	9人	0人
4年生	136人	20人	16人	11人	0人
5年生	115人	14人	11人	8人	1人
6年生	123人	15人	16人	6人	3人

※各学年の人数は、かわせみ・さるびあ・けやきの人数の合計です。

昨年度と比べて、むし歯・CO・GO・Gがある人数が全体的に増加しています。第二職員室近くに、「むし歯地図」を掲示しています。どの歯にむし歯が多いか確認し、特にていねいにみがくように心がけてください。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。



6年生で歯科指導を実施しました!

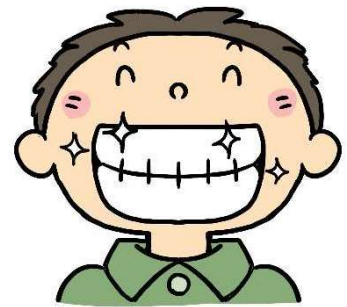
6年生は、6月22日・23日に「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。今年度は、全国とアジアあわせて約6000校32万人を超える小学生が、歯と口の健康について学び、歯ぐきの観察や歯のみがき方、デンタルフロスの使い方などについて、実際に歯ブラシやデンタルフロスを使いながら学習しました。歯や口の健康は全身の健康に関わります。「8020(80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと)」を目指して、かけがえのない歯を一生大切にしてもらいたと思います。



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!～

- ・テストで100点取るぞ!!毎日歯みがきと、勉強をやりきるよ!
- ・日光まで健康に過ごす!!毎日歯みがきと、手洗いうがいをやりきるよ!
- ・ピアノの発表会を毎年成功させる!!毎日歯みがきと、ピアノの練習をやりきるよ!
- ・バスケでもっと強くなる!!毎日歯みがきと、運動をやりきるよ!
- ・パティシエになる!!毎日歯みがきと、料理作りをやりきるよ!
- ・目標は野球の大会で優勝!!毎日歯みがきと、野球の練習をやりきるよ!
- ・食べ物をちゃんと噛む!!毎日歯みがきと、姿勢をちゃんとするをやりきるよ!
- ・夢と歯を大切に!!毎日歯みがきと、習い事をやりきるよ!
- ・歯をピカピカにする!!毎日歯みがきと、デンタルフロスをやりきるよ!



熱中症予防のポイント

1 暑さをさげましょう。

- ・すずしい服や帽子を着用しましょう。
- ・暑い時こそ下着を着用しましょう。

2 のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

- ・運動する時は、1時間前からこまめに水分補給をすると、熱中症予防が期待できます。
- ・屋内にいるときや、のどがかわいていないときでも、こまめに水分補給をしましょう。

3 エアコンや扇風機で、温度をこまめに調節しましょう。

- ・エアコンや扇風機によって、少し寒く感じることもあるかもしれませんが、カーディガンなど脱ぎ着しやすい服で調節しましょう。

4 暑さに備えた体づくりと、日ごろから体調管理をしましょう。

- ・すいみん不足や欠食は、熱中症になりやすくなります。

5 特に、運動時や登下校時には、マスクを外しましょう。

- ・学校では、マスクは原則しなくてよいこととなっています。特に、体育の授業や休み時間の遊びのとき、登下校のときは熱中症予防のため、マスクを外しましょう。



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!