



2026年9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

／ 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、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。

東京都ではインフルエンザの流行が開始し、市内小学校では学級閉鎖が発生しています。町田第一小学校でも、インフルエンザAの発症が見られています。体調をくずしやすい季節です。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るよう気を付けて過ごせると良いですね。

10月の保健的行事

月 日	曜日	保健的行事
10月20日	火	色覚検査(4学年希望者)



学校保健委員会を開催しました！

9月25日(金)に2026年度学校保健委員会を開催いたしました。今年度は、子どもの健康づくりに関する保護者や教職員からの質問をもとに、座談会を行いました。学校耳鼻医、学校精神科医、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、多くの質問や意見が交わされ活発な座談会となりました。

報告

〈2026年度定期健康診断結果・学校保健活動について(養護教諭)〉

- 夏休み明けに体重増加傾向。暑さによる外遊びの制限、ゲームや動画等メディア接触時間の増加。
- むし歯保有者の受診率が低く、全校で41.0%。引き続き受診を啓発していく。
- 9月の身体計測前に、かわせみ2~4年、さるびあ・けやきを対象に、歯や口の健康に関する保健指導を実施。4年を対象に、学校歯科医の今村先生をお招きして、歯垢の染め出しを実施予定。

〈2026年度体力調査結果について(体育主任)〉

- 全国平均を下回る種目が多い。原因として、運動機会の減少や測定種目の理解不足があげられる。楽しみながら体力をつける機会を増やしていきたい。

〈給食指導について(栄養士)〉

- 年間計画に基づき指導。献立作成は、本校児童の身長体重より推定エネルギー算出し作成している。毎日の給食指導は、自分の食べられる量を知るために加減し、苦手なものも一口は食べるよう指導している。給食で初めて食べる食材もあるため、ご家庭で食べる機会を作っていただきたい。



講評

〈学校耳鼻科医 稲垣 洋三先生〉

●アレルギーをもつ児童が多い。耳・鼻・のどのことで困ったことがあれば相談してください。

〈学校精神科医 河本 泰信先生〉

●定期健康診断はないが、このような機会に来校する。肥満の問題は、全体の課題であることがよくわかった。

〈学校歯科医 今村 健 先生〉

●むし歯は以前に比べれば少ないが、受診率の低さが悩みの種。保護者に響くよう改善が必要。

〈学校薬剤師 安岡 史紀先生〉

●学校環境衛生検査で、教室の二酸化炭素やプールの残留塩素濃度が基準値の範囲内か検査している。
薬物乱用防止教室では、薬は正しく使うもの、自分の健康は自分で守るという内容で実施予定。



学校三師による事前質問回答(一部を掲載します)

Q1. 強い風が吹くと、校庭の砂埃がすごいので、健康状態に影響があるお子さんがいないか
気になります。

A. 気道への刺激や花粉の関係で、アレルギーが出る場合がある。症状がひどい場合は受診を。
学校では水をまくなどして対処。(稲垣先生) 砂埃がひどい日の保健室来室状況や欠席状況
に影響は見られないが、引き続き注意して見ていく。(養護教諭)



Q2. 歯並び、乳歯の生え変わりのことがよくわかりません。説明や保健指導があるとよいです。

A. 乳歯は6年間でほぼ永久歯に生え変わる。身長・体重も伸びるので、劇的に変わる。生え変
わる順序は決まっている。なかなか生え変わらない場合は、生え変わりがゆっくりのことが
多い。個人差があるので、見守って大丈夫だが、心配の場合は、歯科受診をするとよい。
(今村先生) 歯と口に関する保健指導は、前ページの通り実施している。(養護教諭)



Q3. 給食帽を共有することで、アタマジラミが感染拡大することはないのでしょうか。

1期に発生報告がありましたが、年間の発生頻度は多くはないのでしょうか。

ひだのある帽子のため、隅々までアイロンで熱処理するのは現実的に難しく、エプロンを共有
することのリスクは大丈夫なのかと心配です。

A. アタマジラミは頭髮間で移動する。頭皮から離れると2・3日で餓死する。虫卵は頭髮の根元に
張り付くため、帽子に付くことはない。帽子で羽化することもないので、洗濯・アイロンがけを
すれば、帽子を介した感染はかなり低い。但し、すぐに帽子を共有するとリスクは高まる。治療薬
に関して、以前はシャンプーやパウダーであったが、アタマジラミを窒息させて根絶させるローシ
ョンタイプのものが、2021年に発売となった。(安岡先生) 感染が心配な場合は、家庭から三角
巾やバンダナを持参し、代用も可能だが、前述のとおり、心配ないと考えている。(栄養士)



Q4. 睡眠不足が体に及ぼす影響について知りたいです。

A. 睡眠は脳の掃除機のような役割をしており、日中の脳の活動でできた老廃物を処理している。
その中には、アルツハイマー型認知症の原因物質も含まれている。睡眠不足になると、ぼーっ
としたり、老廃物が邪魔をしてイライラしたりする。また、カロリーを余分に取ってしまい、肥満
にもつながる。(河本先生)



★学校内科医の澤田先生・学校眼科医の小成先生からのご回答もHPに掲載しています。ご一読ください。★