

裏面もご覧ください

# ほけんだより

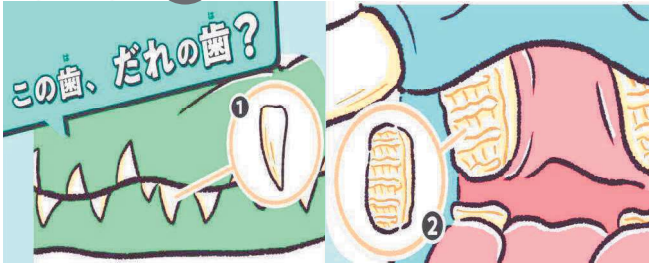


令和8年6月1日  
調布市立第一小学校  
校長 秋國 光宏  
養護教諭 伊藤 沙恵  
深堀 陽香

## 6月の保健目標 身のまわりの清潔につとめよう



いよいよ梅雨の季節がやってきました。雨が続いてジメジメすると、どうしても気分まで沈みがちになりますね。湿度が高いこの時期は、いろいろな菌が元気に活動しやすくなります。ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ち歩く、手洗いをていねいに、机やロッカーの中を整理整頓するなど、身のまわりを清潔に保つことで、心も体もスッキリと健康に過ごしましょう。



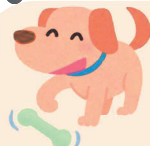
【こたえ】①ワニ ②ソウ

ワニは肉食なので、肉に刺さって抜けにくく、かみちぎりやすい形の歯になっています。ソウは草食なので、草をすりつぶしやすい歯になっています。では、私たちの歯はどうでしょうか？

私たち人間は雑食なので、お肉・お魚、野菜・米など、いろいろなものを食べますね。ふだん、あまり意識してはいませんが、それぞれの持つ役割によって歯を使い分けながら食べ物を食べています。鏡を見て確認してみましょう！

歯科健診のお知らせ【全学年】  
日時 6月11日(木) 8:45～  
前日の夜、当日の朝、きれいに歯をみがいてきてくださいね。

### おしえて！健康のヒミツ 第2回



今日の朝ごはんは・・・？

パン、ベーコンエッグ、ヨーグルト、コーンスープ

健康のヒミツは？

愛犬と過ごすことでいやすされています。また、

腰痛予防にピラティスに月2,3回通っています。

続けて3年目になりました！！

平 裕子  
副校長先生

## よく噛んで食べよう

それぞれの(歯)にも特徴と役割があります

**切歯** 食べものをかみ切るのが得意だよ  
前のほうにある平べったい形の歯です

**犬歯** 食べものを切り裂くのが得意だよ  
刺さりやすいように先がとがっています

**臼歯** 食べものをすりつぶすのが得意だよ  
奥のほうにあるで、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？  
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

### 前の日の準備はOK？

□つめは短く切ってありますか？

□目・耳・鼻・皮膚に異常はありませんか？

□夜は早く寝ましたか？

### 今日は元気にプールに入れるかな？

□朝ごはんを食べましたか？

□熱を測ってプールカードに書きましたか？



## ■水泳学習が始まります■

6月1日(月)から水泳指導が始まります。

プールカードに捺印する前に、必ず検温と健康観察をお願いします。

また、爪切りや髪型（ヘアピンは水中で危険です）にもご配慮ください。

水泳時に日焼け止めを使用される場合は、水質保持のため、「ウォータープルーフ」「**耐水**」と表示があるものを使用し、できるだけご家庭で塗ってきていただくようお願いします。（ラッシュガードの着用もおすすめします。）

## □耳鼻科と眼科の治療をすませていただくようお願いします。

※耳垢塞栓…水に濡れると中耳炎の原因になることがあります。

家庭では取れないものにお知らせを出しています。

※鼻炎、アレルギー性鼻炎…副鼻腔炎を起こしていることがあります。

※結膜炎…感染性のことがあります。



## □乾いていない傷や出血、とびひなど皮膚の異状はありませんか？

衛生管理にご協力ください。発疹など異常がある場合、受診をお願いします。

### ◆健康診断の結果をお返ししています◆

健康診断で異常の疑いがあった児童には「結果のお知らせ(受診勧告)」を配布しています。「異常なし」の項目については、7月中旬に全ての結果をまとめて「定期健康診断の結果のお知らせ」を配布します。

健診結果でご心配なことや配慮が必要なことがありましたら、担任又は保健室にご相談ください。

### ◆◇◆学校と家庭でとりくむ熱中症対策◆◇◆

いよいよ本格的な暑さがやってきました。学校では、お子さんが安全に活動できるよう以下の対策を徹底しています。

#### 【学校での取り組み】

- ・毎朝のWBGT(暑さ指数)の計測
- ・活動中の定期的な休憩と水分補給
- ・散水スプレーの設置による体温冷却
- ・保健室に経口補水液や塩分タブレットを常備 など

#### 【ご家庭へのお願い】

熱中症予防には、登校前の体調管理が大切です。

- ・朝ごはんを食べる(水分と塩分補給になります)
- ・十分な睡眠をとる(寝不足は熱中症リスクを高めます)

ご家庭でもお子さんの体調を整え、元気に乗り切れるようご協力をお願いします。

### 食中毒予防の3原則

#### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする



#### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



#### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



### 水筒持参について

熱中症予防の観点から水筒持参をお願いしているところですが、水筒は細菌が繁殖しやすい容器です。ほとんどの子が直接、口をつけるタイプの水筒を使用しており、多少でも唾液が飲み物に触れるため、飲み残しの中で細菌が繁殖します。洗剤やスポンジが届きにくい形状のものが多く、洗い残しがしやすいです。

そこで、週に一度、塩素系洗剤につけこむか、80℃のお湯をかけることで消毒効果が得られます。ぜひ、やってみてください。

### ◆◇◆アレルギー発症時の薬について◆◇◆

エピペンと同様の効果を持つ新たな補助治療薬、ネフィー®点鼻液が発売されました。

#### ネフィー®点鼻液とは？

アドレナリンが入った点鼻薬で、アナフィラキシーがあらわれたときに使用します。医師の治療を受けるまでの間に、一時的に症状をやわらげ、ショックを防ぐ効果が期待できる補助治療薬です。注射ではなく点鼻で投与できるため、心理的ハードルや手技ミスの低減が期待されます。



令和8年度4月16日付で文部科学省から、学校等における児童等のアナフィラキシーショック出現時に、一定の条件を満たした場合に教職員等におけるネフィー®点鼻液投与が医師法第17条の違反とならないことが示されました。ネフィー®点鼻液を処方された場合は、学校にお知らせください。