

ほけんだより



令和8年6月
八王子市立小宮小学校

5月は真夏日になることもあれば、気温が下がり上着が必要な時もあり、寒暖差の大きい月でした。全体の欠席は少ないですが、嘔吐下痢などの胃腸症状で欠席する児童もいます。生活リズムに気を付けていきましょう。

【水泳指導が始まります】

6月8日より水泳指導が始まります。

5月12日付けで配布した「水泳学習について」のプリントにも記載しましたが、以下の場合には水泳により症状が悪化する可能性があるため、水泳学習には参加できません。

○内科・眼科・耳鼻科検診で結果のお知らせを受け取り、医療機関受診後、返信票を学校へ提出していない場合
(検診日に欠席して欠席者検診を受けていない場合も含む)
※視力低下、内科の肥満傾向等、水泳に関わらないものについては、返信票提出がまだの場合でも水泳学習には参加できます。

○尿検査を受けていない場合。

★該当する方は、早めに受診しましょう。



【熱中症に注意しましょう】

学校でも暑さ指数を測り始めました。WBGT(暑さ指数)が 31℃以上で運動中止となります。5月末は暑さ指数は 23℃程度でしたが、まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症への注意が必要です。小宮小では熱中症対策として、以下のものを持参してもいいことになっています。

- ・日傘(登下校用)
- ・ネッククーラー
- ・首に巻く冷たいタオル
- ・汗拭きタオル

★必ず記名をお願いします！



寝不足や朝食の欠食は、熱中症のリスクを高めます。早寝・早起きを心がけ、必ず朝食を食べ、予防していきましょう。



○5月の保健室利用状況

(令和8年5月28日現在)

	けが	病気
5月	110	91

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

し か けんしん けっか は さくねんど
歯科健診の結果、むし歯なしだった人は83.1%でした。(昨年度は82.6%)

むし歯があった人は、早めにはやはいしゃへ行きましょう。また、むし歯がなかった人も食事のときによくかみ、ていねいに歯みがきすることを心がけ、健康な口と歯を守りましょう。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

大人の歯を
きれいに生やすコツ

しょう がくせい こどもの は おとな
小 学生になると、子どもの歯がぬげ大人
の歯にどんどん生えかわります。
おとな は こ は おお ほん
大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本
数も多いです。だから、あごの骨が成長せず
子どもサイズのままだと、大人の歯がきれい
に並ぶにはスペースが足りなく
なってしまいます。歯が重なっ
て生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには?

たいせつ
大切なのは、しっかりかんで食べ
ること。よくかむと、その刺激であ
ごの骨が成長し、歯が
生えるスペースが広が
ります。
「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。



まえがみ め
前髪が目にかかっていますか?

がん けんしん しりよくけんさ と き まえがみ め
眼科検診や視力検査の時、前髪が目にかかって
検査を受けづらかった人を多く見かけました。

まえがみ め め きず
前髪が目にかかっていると、目を傷つけてしま
います。切ったり、ピンでとめたりしましょう。

