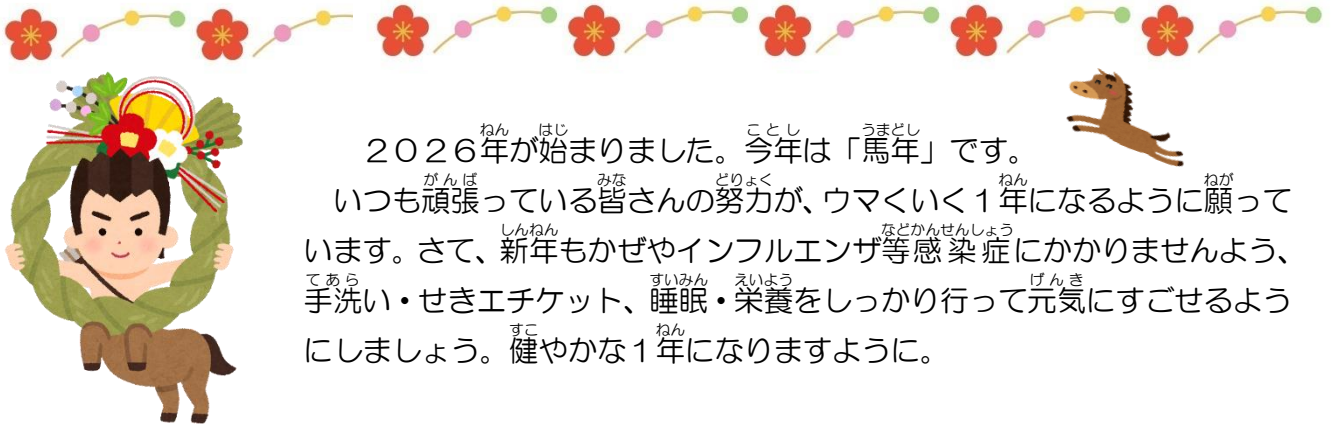


令和8年1月8日(木)
八王子市立長房小学校
校長 川村 和人
養護教諭 岸本美奈子

ほけんだより 1月



2026年が始まりました。今年は「馬年」です。
いつも頑張っている皆さんの努力が、ウマくいく1年になるように願っています。さて、新年もかぜやインフルエンザ等感染症にかかりませんよう、手洗い・せきエチケット、睡眠・栄養をしっかり行って元気にすごせるようにしましょう。健やかな1年になりますように。

保護者の方へ



●手洗い・ハンカチ・マスクチェックウイークの結果について

保護者のみなさま、ご協力いただきましてありがとうございました。保健委員会の子どもたちが考えた「手洗い・ハンカチ・マスクチェックウイーク」。ハンカチ・マスクを持ってこないと手を挙げられない、クラスの半分以上の人が手を挙げないと「〇」にならないなど、厳しい条件を設定していました。ところが、6年生、なのはな組、2年生、5年生、4年生、1年生、3年生とみなさんがとても頑張りました。この機会をきっかけに「ハンカチ、マスクをランドセルに入れておく習慣（予備も）」を身につけてください。また、手洗いは自己申告でしたが、周囲の学校で学級閉鎖が発生しているなか、長房小学校は学級閉鎖なく過ごせました。それはみなさんが手洗いを頑張ってくれたからではないかと思います。3学期も石けんで手洗いができるよう（食事前・トイレのあと・外から室内へ返ったとき）、ハンカチ・マスクを持たせていただけますよう引き続きご協力をお願いします。

●発育測定を行います。



○や△などの記入を
してください

1月 9日(金) 3・4年生
1月13日(火) 1・2年生
1月14日(水) 5・6年生
なのはな組

発育測定が終わったら「わたしの健康」カード
をご自宅へ配布します。お子さんの身長・体重を
ご覧になり、以下のチェックをして下さい。

・「健康生活の反省」の記入
(右図参照)

・保護者欄に押印

「けんこうせいかつのはんせい」では、お子さん
と一緒に健康的な生活について考えるよい機会に
なると思います。チェックが終わりましたらお子
さんから担任へお渡しください。

けんこうせいかつのはんせい				
こうもく	がっき	1	2	3
はやねはやおきはできましたか				
たべものの、すききらいはなくなりましたか				
うんちはまいにちでましたか				
たべたらすぐに、はみがきができましたか				
かおはわすれずあらいましたか				
しせいいただき、ほんやテレビをみましたか				
つめはきれいにきってありましたか				
せいけつなハンカチ・ちりがみはわすれずにもってきましたか				
いえにかえて、ガラガラうがいではできましたか				
むしばのちりょうはできましたか				

できた ○ もうすこし △ できなかった ×

学校保健委員会を行いました



長房小学校の学校教育目標「よく考えやりぬく子、丈夫で明るい子、なかよく助け合う子の実現に向かって学校保健活動を行っております。当校の課題について学校歯科医の先生に講和を行っていただきました。

●令和7年度に行われた健康診断の結果より

- ・内科系では、尿検査の蛋白反応は3%の児童にみられました。
- ・感染症は、令和7年4月から12月までの学級閉鎖はみられませんでした。内科学校医より、感染症予防の基本は、手洗い・せきエチケット、睡眠・栄養を守るようにしてください。また、健診結果で受診を勧奨されたときは早めに受診をしてくださいとのことでした。
- ・眼科系では、視力A（1.0以上）55%、B、C、D（0.9以下）45%でした。長房小学校の児童は屋外で遊ぶことが多いためか、よい結果がみられています。
- ・耳鼻科系は、耳垢塞栓の児童が8%（受診率71%）でした。耳鼻科学校医の先生より、子どもは新陳代謝がよいので耳垢がでやすく、こまめに耳の中をみてあげてくださいとアドバイスをいただきました。（耳鼻科学会では1ケ月に1、2回程度の耳そうじ推奨です）
- ・歯科では、歯肉の状態44%、歯垢の状態48%、虫歯未処置15%、未受診59%でした。保健室でも歯の痛み等で来室がみられます。歯医者さんは緊急以外の受診はすぐには難しいこととお子さんが歯医者に行きたがらないということもあると思います。受診のきっかけとして、学校歯科健診結果を受けとったとき、誕生日、兄弟姉妹の受診のときなどに歯医者さんに相談してみましょう。

●アンケートの結果の回答（学校歯科医須佐美先生の講和を抜粋しました。）

Q「口腔ケア（フロスなどの使用）について」知りたい

- ・毎日の歯磨き＋歯科医師、歯科衛生士の定期的な管理が大切です。お子さんの歯に合った歯磨きやフロスの使用法は歯の専門である歯医者さん相談するとよいと思います。専門的に、お子さんに合った歯の清掃器具の選択、その器具の動かし方、力加減、実際に歯垢が取れているかどうかの確認ができます。また、その指導から持続できているか等、継続的にチェックすることもできます。
- ・虫歯予防に関しては、ブラッシング以上にフッ素の効果が大きいです。（厚生労働省「歯と口腔の健康」より）※フッ素に際しては副作用もあるため注意が必要です。
- ・フッ素を利用した歯磨き（歯磨き粉に入っていることが多いです）就寝前を含め1日2回程度行います。歯磨きのあとは歯磨剤を軽くはき出し、少量の水でうがいを行います。



Q「食事・間食について知りたい」

- ・規則正しい食生活が理想です。だらだら食べてしまうと、歯垢がつくられる時間を与えてしまうことになります。（酸性の環境）

Q「歯の生え替わりについて知りたい」

- ・右の写真は10歳位の歯の模型の写真です。

Q「歯科矯正を始めるのに最適なタイミングを知りたい」

- ①歯の生え変わり時期である6～12歳頃（混合歯列時期）
- ②大人になってからです。

Q 炭酸飲料が大好きで困っている。何かよい方法などはないか。

（炭酸飲料は歯のためによくないのだろうか）

- ・炭酸飲料がほかの飲み物と比べて虫歯になりやすいという明確な根拠はなく、ショ糖（砂糖）その他の糖分等が問題と思われます。以上、学校歯科医須佐美先生よりとても有意義な講和をいただきました。

上顎



下顎

