

令和6年10月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標 は

歯を大切にしよう



あき き こ わた とり ふゆ にほん す はくちょう ふゆどり
秋の季語に「渡り鳥」があります。冬を日本で過ごすためにやってくる白鳥などの冬鳥
なんぼう めざ と た なつとり すがた あき なつ ふゆ うつ
や、南方を目指して飛び立つツバメなどの夏鳥の姿が、秋にはみられます。夏から冬への移
か しょうちょう たいちょうかんり あつ さむ あき あさゆう かんたんさ おお
り変わりを象徴するようですね。体調管理も暑さから寒さへ。秋は朝夕の寒暖差も大きい
とうげこう とき まいうわぎ かぜ き
で、登下校の時は1枚上着をきるなど、風邪をひかないように気を付けましょう。

むし歯の治療はすみしましたか？

せんしゅう しかけんしん べ ひと
先週の歯科検診でむし歯があった人には、
し だ べ しぜん なお
お知らせを出しました。むし歯は自然に治ること
はありませぬ。早めに歯医者さんに行って、
い しょうがい み
歯の状態を見てもらいましょう。



おほえよう！

歯の「ひかき残しやすい」ところ

くち 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



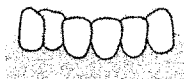
くち 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



くち 歯と歯の間



くち 歯ならびがデコボコなところ



からだを休ませる方法

つか とき からだ やす
みなさんは疲れている時に、どうやって体を休めます
じつ からだ やす ふたとお
か？実は体の休めかたには二通りあります。

ひと からだ うご やす しょうきょくてききゅうよう
一つは体を動かさずに休む消極的休養、もう一つは
せっきょくてききゅうよう つか とき からだ うご
積極的休養といって疲れている時にあえて体を動かすこ
とで疲れをとる方法です。筋肉を動かすことで全身の血の
よ ろうはいぶつ にさんかたんそ なが つか
めぐりを良くして、老廃物や二酸化炭素を流して疲れをと
せっきょくてききゅうよう かんが かた
るというのが積極的休養の考え方です。

びょうき すいみんぶそく とき しょうきょくてききゅうよう べんきょう からだ
病気や睡眠不足の時は消極的休養、勉強などで体が
かた せっきょくてききゅうよう きゅうよう
固まっているときは積極的休養など、2つの休養を balan
と い やす げんき かつどう
スよく取り入れて休み、また元気に活動しましょう！

せっきょくてききゅうよう 積極的休養

ウォーキング

にゅうよく
入浴

ストレッチ



その他、マッサージ・ペットとじゃれるなど

しょうきょくてききゅうよう 消極的休養

ひるね
昼寝

すいみん
睡眠

どくしょ
読書



その他、音楽を聴くなど

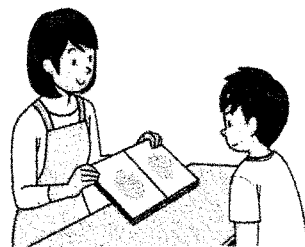
保護者のみなさまへ

■色覚検査について■

年に1回、色の見え方に特性がある等の早期発見のため、学校では希望者を対象に色覚検査を実施しています。

実施日 10月10日（木）

★4年生に希望調査を配布しました。色覚に心配がある場合、希望があれば他学年でも受けることができます。希望される場合は学校に連絡をお願いします。



■秋の歯科検診を行いました■

2学期の歯科検診を行いました。

未熟な状態で生えてくる歯は酸に対して抵抗力が弱かったり、歯の表面が粗く汚れが付きやすかったりするなどの特徴があります。そのため、小学生のこの時期はむし歯になりやすいといわれます。むし歯を予防するためしっかりと磨くとともにフッ素やデンタルフロスなどの用具を取り入れて歯垢を落とし、むし歯になりにくい丈夫な歯を育てていくことが大切です。お子さんの歯の状態を確認していただき、大人になっても丈夫な歯でいられるようご家庭でも歯磨き指導をしていただくようお願いいたします。また、受診された「結果報告書」をお持ちの方は学校にご提出をお願いします。

■保健指導を行いました■

身体測定前に保健指導を行いました。1～4年生・ひまわり学級には「鼻血の止め方」について話しました。実際に一人一枚ティッシュを配布し、姿勢や鼻を抑える位置など確認したり、血液のついたティッシュの捨て方を一緒に考えたりしました。5・6年生には「休養の仕方」について話しました。首のストレッチ、体の横の筋肉をほぐすストレッチを体験し、子どもたちからは「気持ちいい」「すっきりした」といった声が聞こえました。保健指導を通して、自分でできるけがの手当てを考えたり、疲れを感じた時に対処できる方法を見つけたりするきっかけになることを願っています。



■アレルギー対応訓練について■

本校では全教職員で年2回アレルギー対応訓練を行っています。アレルギー事故を絶対に起こさないために細心の注意を払い日々対応していくことはもちろんですが、万が一の事態に備えてシュミレーション訓練を行います。また、校内やほかの学校で起こったヒヤリハット事故などを全教職員に共有することで危機意識を高めています。



アレルギー事故は「変更」があった際に起こりやすいです。アレルギーを持っているお子さんで対応が変わったなど変更がありましたら学校に連絡をお願いします。また、常にお薬やエピペンの使用期限、入れておく場所（ランドセルのポケット）も繰り返し確認しましょう。

子どもたちの大切な命を守るために努めてまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。