

ほけんだより

2026. 2月
橋本小学校
NO. 13
【家庭数】

「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい春の訪れを知らせる風を意味しているそうです。

この風が吹き始める時期に気を付けないといけないことが花粉症です。また、黄砂やPM2.5と呼ばれるものも、花粉と同じように飛散してアレルギー症状を起こすことがあります。花粉などが飛ぶ量や範囲は、テレビやインターネットなどでチェックすることができます。たくさん飛ぶ予報の日は、特に気をつけて、マスクやメガネで鼻や目をガードしたり、ツルツルした素材の上着を着たり、病院でお薬を処方してもらうなどして、症状を和らげる対策をしましょう。つらいこの時期、少しでも楽にすごせると良いですね。

花粉症

季節が
やってきました

★症状



くしゃみ



目のかゆみ



鼻水・鼻づまり

★対策



花粉の飛散予報を
チェック



ぼうし・マスク
メガネで防ぐ



ツルツルした素材の
服を着る

★外から帰ったら



部屋に入る前に
花粉を払い落とす



手洗い・うがい
をする



顔をあらう



早めにお風呂に入って
体をきれいに洗う

☆6年生歯科保健指導☆

今年も、学校歯科医の小嶋一史先生に、6年生を対象に歯科保健指導をしていただきました。歯肉炎や虫歯の予防など、お口の健康について分かりやすく教えていただきました。また、健康な歯肉に見える「スティッピング」と言われるものが自分の歯肉にも見えるか観察したり、歯ブラシを使って実際に虫歯になりやすいところに注意して、丁寧に1本1本歯磨きをしたりしました。

最後に、小嶋先生から、毎日のお口の健康のために大切なポイントを教えていただいたので、みなさんにご紹介します。ぜひ参考にしてくださいね。



ポイント① 歯ブラシの毛先がどこに当たっているか意識して歯磨きする

ポイント② 歯ブラシは毛先が開いていないか定期的にチェックし、交換する

ポイント③ 歯磨きする時は、力を入れず、1か所30回磨く

ポイント④ 歯肉炎の予防は、とにかくきれいに歯磨きすること

ポイント⑤ フッ化物洗口（フッ素を使っての予防）をきちんとする

ポイント⑥ 定期的に歯科医院を受診（プロフェッショナルケアを受ける）



<R7 年度学校保健委員会>

学校保健委員会が1月15日に開催されました。学校医・学校歯科医の先生方と、保体部の皆様、関係職員が集まり、今年の新体力テストや定期健康診断の結果や、元気もりもりカードなどの生活習慣チェックの結果、また学校での運動や睡眠についての取り組み、ケガや病気の状況などを元に、子どもたちの健康課題について検討しました。また、学校医さんからのアドバイスも含め、委員会での話をまとめましたので、また日頃の健康管理にお役立てください。

①新体力テストの結果の課題について

長座体前屈とシャトルランの結果が県平均を下回っていたが、立ち幅跳びの結果は良くなっている。橋ランや体育的な遊び、長期休暇中の運動習慣を昨年度から継続してきている効果が少しずつ出て来ている。校内美化も含めて、雑巾がけなども良い。

②定期健康診断結果について

体格については、全国平均と比較すると少し小さめの学年が多い。視力についてはよく見えている児童が多く、低視力の児童も自分に合った眼鏡をかけている児童が多い。

虫歯については、低学年の乳歯の虫歯が多い。永久歯は全学年でほとんど虫歯がなく、フッ化物を使用した虫歯予防や歯科保健指導の結果が出てきている。ただ、歯垢や歯肉の状態が悪い児童も多いので、歯磨きやおやつの食べ方、歯科医による定期的なチェックなども大切。ケガについては医療機関に長くかかるようなものは減っている。感染症については、大きな流行は11月のインフルエンザだけだったが、引き続き予防が必要。

③「より良い睡眠のための生活習慣について」～生活習慣チェックの結果も合わせて～

元気もりもりカードを始めて今年度で5年目。「遊びと運動」「歯磨き」「ゲーム・スマホ」など、重点的に指導している項目について、少しずつ結果が良くなってきている。今年度は「睡眠」について専門の先生にご指導いただいたりすることで、児童の意識が良い方向に変化している様子。また、良く眠るためには運動が大切。特に朝の運動が良い。また、寝つきを良くするためには、鼻づまりの改善や鼻呼吸も大切。日中の10分程度の昼寝も活動の効率を上げるために良い。また、朝ごはん（特に午前中のタンパク質の摂取）が質の良い睡眠の助けになる。