

# ほけんだより 6月

令和8年5月29日  
板橋区立前野小学校  
校長 齊藤 孝之  
養護 林 美紀

## 前野小学校の様子

- ◇ 5月は溶連菌感染症にかかる児童が複数名いました。
- ◇ 気圧の変化によるものなのか、頭痛で保健室に来る児童が多かったです。
- ◇ 急に暑くなった日は、頭痛や気持ち悪さで保健室に来る子がいます。水分補給をし、涼しい所で休み、様子をみてから教室に戻るようになっています。その後、給食が食べられたかなど、教室での様子も可能な限り確認しています。熱中症に気をつけていきたいと思います。
- ◇ 体育の後、体調不良や足の痛みで保健室に来る児童が多いです。1つ1つ丁寧に対応すると同時に、運動直後の軽い痛み(走った後の脇腹の痛みなど)は時間が経てば自然に治まっていくものもあるということを教えていきたいと思います。生きる力をつけるため、ある程度自分で対処できる力(自分で体温を測る、自分で傷口を洗うなど)をつける指導をしています。

## 水泳において健康管理

学校での定期健康診断が終了いたしました。現在、2次検査や精密検査を個別に実施しているところです。そして、健康診断の結果、受診等の必要がある場合にお知らせをお渡ししています。

特に、耳鼻科検診(黄色い紙)、眼科検診(水色の紙)でお知らせをもらった人は、水泳指導が始まるまでに、受診をお願いします。結果のお知らせには「プールの参加 可 不可」という欄があります。

それを確認してから学校の水泳指導が可能となります。

## 6月の保健行事

○呼吸器疾患スクリーニング検診 1・4年生対象 6/12(金)回答締切

LOGOフォームを活用した健診です。まだ回答していない方は下のURLから回答をお願いいたします。

URL: <https://logoform.jp/form/Rwxz/945001>

## 熱中症対策

### 水、麦茶などで水分補給する

日常生活の中では水や麦茶など飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。★スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、常飲しているとエネルギー過多の問題がでてくるので注意が必要です。

利尿（おしっこを出したくなる）作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。

### 「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日はのどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。体育の授業では、途中、水分補給をするよう、教員が声をかけています。

### 生活習慣など

1日の最初の食事である朝食は、エネルギー、水分、塩分を充足させるために重要です。朝食の重要性も再認識してください。また、運動時はマスクを外すよう、指導しています。

## 歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

令和8年度の標語は「**歯みがきは 体を守る 最前線**」です。

歯科検診では、今年度も、「歯肉炎」や「歯垢・歯石」でチェックされる子が多くいました。歯みがきはしているようですが、十分にみがけていないと思われます。歯みがきを続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。むし歯がなくても、歯科の結果のお知らせをもらった子は、歯科を受診するいい機会ととらえていただければと思います。

また、歯みがきのほかに、よくかむことも意識してみてください。

- ・汁物や水などで「流し込み食べ」をしない。   ・テレビを見ながらなど「ながら食べ」をしない。
- ・かみごたえのあるものを積極的に食べる。   ・食事を作るときに食材を大きく切る、