



令和8年6月1日  
板橋区立高島第六小学校  
保健室

日中は気温が高く蒸し暑い日が増えてきました。熱中症の心配な季節です。こまめに水分補給をするためにもお子さんと相談し、必要により水筒を持参させてください。午前中で水筒の中身が空になってしまうお子さんもいるようです。水筒の容量の調節にも配慮いただきますようお願いいたします。

梅雨の時期にも入ります。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。自分と向き合い心や体を休める時間も作っていきましょう。

## 6月の保健行事

- 6月 4日(木) 歯科健診(2・4・6年)
- 6月12日(金) 日光移動教室事前健診(6年) 13:15～  
検温表を忘れずに持たせてください。
- 6月25日(木) 2時間目 歯と口の健康教室(4年生)  
歯科校医と歯科衛生士が来校し、染め出し指導を行う予定です。持ち物等の詳細は後日クラスルームにて配信いたします。
- 呼吸器疾患スクリーニング検診について(1・4年生全員対象)  
5月21日(木)にクラスルームにてお知らせいたしました、自治体向けの電子申請サービス「LOGO フォーム」を活用したオンライン回答による問診調査です。オンラインでの回答ができない場合は書面で回答し学校に提出していただくことも可能です。その場合は、連絡帳等で担任にお申し出ください。問診の回答期限は6月12日(金)です。
- 色覚検査について  
色の認識についての個人差(色覚)についてはご希望のお子さんのみ検査します。日本人の男子の約5%(20人に1人)女子で0.2%(500人に1人)の人にみられる特性で、少数派のため学校生活で不便を感じていることがあります。検査を希望する場合は、連絡帳で学級担任までお知らせください。(養護教諭による検査です。)

ふるい歯ブラシ、  
どうしてダメなの?

### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



は くち けん こう まも せん  
 歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

**メンバー①**  
 は  
**歯みがき**  
 まいにち  
 毎日のていねいな歯みがきが  
 こうくう きほん  
 口腔ケアの基本です。

**メンバー②**  
 えき  
**だ液**  
 よくかむことでぶんびつされる  
 えき くち なか そうじや  
 だ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさん  
 ながむし歯や歯周病にな  
 らないために戦っています。  
 たたか  
 でも、どこかが崩れ  
 ると戦う力がダウンして  
 たたか ちから  
 しまいます。みなさんの  
 チームはしっか  
 かつやく  
 り活躍できてい  
 ますか？

**メンバー③**  
 は いしや  
**歯医者さん**  
 よぼうしか  
 予防歯科のためには  
 ひつす  
 プロによるクリーニングも必須。

**メンバー④**  
 めん えきりよく  
**免疫力**  
 ただ せいかつしゅうかん さいきん ま  
 正しい生活習慣で細菌に負  
 めん えき きた  
 けない免疫を鍛えましょう。

## お知らせ ～麻しん（はしか）MRワクチンについて～

今年に入り、都内の麻しん患者の報告が急増しております。新宿区内の小学校においては、集団感染も発生しました。麻しんは、発症前後に極めて感染力が強く、その感染力はインフルエンザの10倍と言われており、集団発生につながるおそれがあります。

### 予防方法

ワクチン接種が有効です。麻しんは予防接種で防げる病気であり、ワクチン接種は個人でできる有効な予防方法です。定期接種対象者は1歳児、小学校入学前1年間の幼児です。板橋区では令和8年度の処置として未接種の方へ以下の対応を行っております。大人になった時にいざ接種をしようとするとき実費で高額費用がかかったり、海外渡航への影響が出たりすることもあります。母子手帳を確認し、未接種の方はかかりつけ医に相談する等し、ワクチン接種をご検討ください。

### 現1年生、2年生

公費（無料）で接種可能です。

区が発行する予診票を未使用でお持ちの方はそのままご使用いただけます。

未接種で予診票がお手元にない方は、近くの健康福祉センターで発行できます。（母子手帳持参。）

### 現3年生～6年生

新たに予診票を発行し、かつ実費1,000円で接種可。

予診票の発行は、近くの健康福祉センターで発行できます。（母子手帳持参。）

※これらの措置は、令和9年3月31日（水）までとなります。

※板橋区HP 参照

本校内科校医 あべこどもクリニック 阿部 和子先生より情報