



中央区立日本橋小学校
養護教諭 中島 夏妃
令和7年9月1日

今月の保健目標

丈夫な体を作りましょう



いよいよ2学期が始まりました！2学期は、たくさんの行事が控えています。元気に過ごせるよう、生活リズムも整え、体を動かし丈夫な体を作りましょう。また、2学期は寒くなると感染症の流行も心配です。御家庭でも体調管理に気を付けていただき、心配なことがありましたら、いつでも保健室に御相談ください。

【2学期の保健行事】

日時	健診項目	対象	内容・事前準備など
9月2日～	発育測定	全学年	身長・体重を「体育着」を着用し計測します。 髪を結ってくる場合は、ポニーテールやお団子はしないでください。 計測日時は、各クラスでお知らせしています。週予定等で御確認ください。 黄色の「健康の記録」に記入し、10月の歯科検診後に御家庭に配布します。
10月10日(金) 15日(水) 17日(金)	秋季歯科検診	全学年	う歯や治療の必要な口腔状態の把握をします。 検診後に、う歯のない児童やお知らせの提出があった児童には、歯科医師会より賞状が配布されます。
10月27日(月)	よい歯の表彰式	全学年	朝会時に、お江戸日本橋歯科医師会の理事の先生より、歯科保健講話と代表児童による賞状授与式があります。
10～11月	色覚検査	4年生 希望者	9月に希望調査を行います。希望する方は、調査票を提出してください。希望者は、休み時間や放課後を使用して、保健室で検査を行います。結果は、保護者に厳封し配布します。

☆引き続き熱中症予防をお願いします☆

猛暑レベルの厳しい残暑が続いています。2学期も引き続き、熱中症対策を行いながら、教育活動を続けてまいります。その日、その時の天候や児童の状況を確認しながら、活動していきます。水分補給や休憩をこまめにとることを促しています。

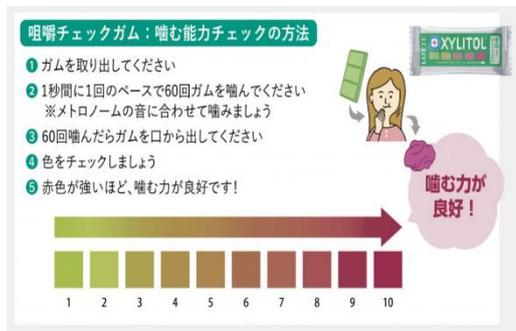
特に、校外に出る場合は、近くに給水スポットがない場合もあります。必ず、水筒を御用意ください！また、校外学習など長時間外で活動する場合は、飲み切ってしまうこともありますので、十分な大きさの水筒の御準備をお願いします。



お子様にあったサイズの水筒を御準備ください！！校外学習では、両手がふさがらない肩掛けできる水筒をお願いしています。

☆1年生「私の噛む力はどれくらい？」

7月9日に1年生に「歯科保健指導」を行いました。日本橋小学校の児童は、う歯（むし歯）は少なく、咬合や歯列が要受診となる児童が多いことが特徴です。これは全国の児童にも当てはまります。令和の児童は、歯科衛生の意識も高まり、児童のう歯は減少傾向です。一方で、食の変化やライフスタイルの変化から、噛む回数が減っており、顎が未発達なまま成長し歯列や咬合に影響が出てきています。保護者の皆様も、年度当初の保健調査票で歯並びが気になるに〇をつける方も多いので、お子さんの健康で最も気になるポイントのようです。



そこで、今回の保健指導では「咀嚼力チェックガム」を使用し咀嚼力を確認しました。咀嚼力チェックガムは、60秒間に60回噛むことでどれくらいの力で噛めているか色の变化で確認できます。よく噛めていると、ガムが赤く変化しますが、不十分だと色の变化がありません。児童は、概ね色変化はありましたが、担任や養護教諭の大人と比べると、しっかりとした色変化ではなかったため、大人のガムの色の变化を見て驚きの声が上がっていました。色の变化が少ないのは、低学年は永久歯への入れ替え時期でもあり、うまく口腔内で噛めない時期でもあることも原因です。噛んでいるつもりでも噛めていないことを確認できた瞬間でし

た。どのクラスの児童も、給食をはじめとする食事は、意識して噛むことの大切さを再確認することができました。

噛むことは、将来的な顎の発達につながるだけでなく、脳の血流が良くなり脳が活性化します。噛むことで、唾液も分泌されう歯の予防にもつながります。噛むことの良い効果を1年生と一緒に確認しました。また、うまく噛めなかった原因に、歯の入れ替え時期で歯が抜けていたり生えかけていたりすることがあり、生えかけの永久歯はう歯になりやすいため、歯磨きのコツも伝授しました。今年もお江戸日本橋歯科医師会から、1年生に歯ブラシのプレゼントがありました。



6月の良い歯の集会でも、「噛みんぐ30（さんまる）」運動を取り上げ、噛むことの大切さを児童に理解してもらい、実践をすすめています。学校では、全クラスでいただきますから10分間の黙食とし、食べること・噛むことに集中する時間を確保しています。また、給食ではかみかみメニューも月1回提供しています。御家庭でも、お子様と一緒に是非取り組んでみてください！

☆9月9日は救急の日☆

9月9日は、「救急（99）の日」です。最近では、119番は知っているも、公衆電話の使い方を知らない児童が多いです。緊急時に使える公衆電話や連絡手段（災害用伝言ダイヤル171など）についても、御家庭で確認してみる良い機会です。災害用伝言ダイヤルは、防災週間や毎月1・15日など体験利用できる日もあります。



また、9月は、9月1日の防災の日に合わせて、各地域でも防災訓練と合わせて、防災訓練等が開催されます。応急手当が学べる訓練もあります。9月7日（日）は、中央区総合防災訓練も晴海で開催されます。この機会に、御家族でも緊急時や防災について考える機会にしてみたいはいかがでしょうか。