

# ほけんだより6月

2026.6.15  
茅ヶ崎市立今宿小学校  
ほけんしつ

ていがくねん かた よ  
低学年のみなさんは、おうちの方といっしょに読んでね

がつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標  
は たいせつ  
歯を大切にしよう

6月4日～10日は『歯の健康週間』でした。

みなさんは、自分の歯や歯ぐきの様子を気にしたことがありますか？

歯みがきは毎日していても、みがき残しがあると、むし歯や歯肉炎の原因になります。

いつまでも健康な歯で過ごせるように、正しい歯みがきを心がけましょう。



## 歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べる時に噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

## 1か月に1回は！

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか？ 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものにかえましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回はかえてくださいね。

## 歯ブラシが届かない歯と歯の間は“フロス”で！

ホルダー付きのものもあります  
歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

## プール学習がはじまる前に

気になるところはお医者さんに相談しておこう

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ しょうかんづつ からだ あつ な ねつちゅうしょう しょねつじゆんか  
毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



きほん はしっかり  
あせ 汗をかくこと



まいにち すこ 毎日、少しずつでも  
うんどう 運動しよう



ふうろ お風呂でしっかり  
ゆふね 湯船につかり



あせ 汗をかいたら  
すいぶん ほきゅう ぐまめに水分補給

# ☆保護者のみなさまへ☆

- ・6月12日にすべての健康診断が終了しました。保健調査票・問診票の記入等ご協力ありがとうございました。
- ・健康診断の結果、受診が必要とされたお子さんには「受診のすすめ」をお渡ししています。受け取られた場合は、早めに医療機関へ受診をし、その結果・経過について学校までお知らせ頂ければ幸いです。(学校での健康診断は、「スクリーニング」のため受診の結果「異常なし」となることもあります。)
- ・色覚検査(色の見え方の検査)をご希望の場合は、担任までお申し出ください。

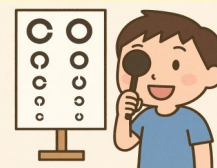


## 視力検査の結果について

最近では、視力の低下が年々早い段階から見られるようになってきています。今年度の視力検査でも、低学年のうちから視力が落ちている児童が目立ち、ゲームや動画の長時間視聴が原因として考えられるケースが増えています。

検査の際、「前より見えにくくなった」と感じていたり、「毎日ゲームやYouTubeを長時間見ている」といった声が多く聞かれました。「どうしたら視力を守るか知っている?」と尋ねると、「ゲームの時間を減らす」「遠くを見るようにする」など、自分で気をつけようとする意識を持っている子もいました。

目の使い過ぎで視力が一時的に下がっている場合は、生活習慣を見直すことで回復することもあります。ぜひご家庭でも、ゲームや動画の時間、見る距離、照明などについて、お子さんと一緒に話し合っただけたらと思います。



今宿小学校では児童全員に対し、健康診断の結果(健康の記録)、4月に行った計測(身長・体重)の結果と肥満度の記載された『計測・肥満度のお知らせ』を配付しています。今年度も個人面談の際、担任から保護者の方へ直接お渡しすることになっています。(4年生のみひとりの成長曲線と肥満度をお知らせしています。詳細については一緒に配付される資料をお読みください。)同時に肥満度が30%以上の児童に対し校医と相談のうえ、受診のすすめをお渡ししています。小児肥満はそのまま放置すると、高確率で成人肥満に移行するといわれています。お子様の肥満度が高かった際は、ご家庭での生活習慣やお子様の運動習慣について見直しをお願いします。受診のすすめを受け取った際はかかりつけ医を受診し医師の指示にしたがうようお願いします。



《成長曲線について》※今宿小学校では4年生全員に配付しています。数値は記載されていないので、健康の記録をご覧ください。

成長曲線とは、性別・月齢別に、身長・体重の平均値や、ばらつきを示した曲線です。この成長曲線にお子様の測定値を記録していくことで、お子様の成長の様子を視覚的に確認することができます。

### なぜ、成長曲線を描くの?

\*成長曲線を描くことには、二つの意味があります。

#### ①成長異常の早期発見、早期治療につなげる。

➡成長異常は、成長ホルモンや甲状腺ホルモン、脳腫瘍などの病気が原因で、その多くは早期に見つければ対処ができます。

#### ② その時点まで成長が適正であることの保証ができる。

※身長が極端に低い、身長の伸びが悪い、成長が異常に早いなどは注意が必要です。

➡今後のことは別として、現時点まではその子どもの成長が適正であるという判断の根拠になります。

\*全児童の成長曲線のデータを保健室で管理しています。ご希望の方にはお渡します。直接保健室へ問い合わせただけか、学級担任までお申し出ください。お子さんの肥満や成長の事で何か気になることなどがある際は気軽に保健室までお声かけください。

