ほけんだより ４月号

令和８年４月　一宮市立木曽川東小学校　　おうちの人と読みましょう。

入学・進級おめでとうございます

新しい教室や新しい友達、先生など、４月は「はじめまして」がいっぱいでドキドキ、ワクワクしますね。楽しみな気持ちだけでなく、不安な気持ちになることもあるかもしれませんが、自分のペースで少しずつ慣れていってくださいね。

けがをしたとき、体調が悪いとき、心配なことがあるときなどはいつでも声をかけてくださいね。１年間どうぞよろしくお願いします。

４月の保健行事

日にち	内容
１０日（金）	発育測定 （わかあゆ）
１３日（月）	視力検査 （わかあゆ）
１５日（水）	発育測定・視力検査 （５・６年）
１６日（木）	発育測定・視力検査 （３・４年）
２０日（月）	聴力検査 （２年）
２１日（火）	聴力検査 （３・５年）
２２日（水）	尿検査 （全学年）
２４日（金）	聴力検査 （わかあゆ・1年）
２７日（月）	聴力検査 （４・６年抽出児）

給食後の歯みがきについて

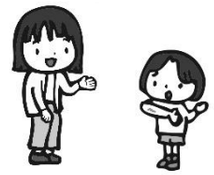
- 給食の開始とあわせて、４月１０日（金）より、給食後の歯みがきが始まります。
- むし歯や、歯肉炎といった歯ぐきの病気を防ぐために歯みがきを行います。給食後、歯みがきソングに合わせて毎日取り組みます。

持ち物：歯ブラシ、コップ（プラスチック製で安定感のあるもの）、巾着袋

※歯みがきセットにはそれぞれ名前を書いてきてください。
※歯みがき粉は使いません。

保健室を使うときのルール

○ 担任の先生や教科担任の先生に伝えてから来ましょう。



○ 保健室に入るときや出るときにはあいさつをしましょう。



○ 保健室の中では静かに落ち着いて過ごしましょう。保健室では体調が悪くて、休養している人もいます。



○ 何のために来たのか、分かりやすく話しましょう。「いつ」「どこで」「何をしていて」「どうなったのか」を自分の言葉で説明しましょう。

おうちの方へ

＜ 健康診断について ＞

- 健康診断の結果のお知らせは、専門医受診の必要があるお子さんにのみお渡ししています。（歯科健診だけは、全員に結果のお知らせをお渡しします。）受診されましたら、お知らせの用紙を学校へ提出してください。

なお、専門医の受診が必要かどうかを見極めるスクリーニングの意味合いもあります。受診した結果、「異常なし」という場合もありますので、その際はどうぞご理解ください。

- 健康診断時の服装について、体操服や下着等の着衣、またはタオル等により身体を覆い、児童のプライバシーを配慮したうえで実施いたします。正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服や下着の下から聴診器を入れたりする場合がございます。正確な健康診断の実施にご理解とご協力をお願いいたします。

＜ 保健室でできることについて ＞

- 体温を測ったり、椅子に座って休養したりすることはできますが、薬を飲ませることはできません。発熱したときや下痢やおう吐がみられるとき、休養しても体調が回復しないときは、お迎えをお願いします。
- 軽い傷の応急手当をします。すり傷や切り傷は、消毒液は使わず、水洗いをしっかりして傷口を保護します。打ち身や軽い打撲は冷やして安静にします。湿布はかぶれることが心配されることから、使用しません。けがの程度が重いときは、ご家庭に連絡をし、医療機関を受診します。保健室で手当てを行った場合も、傷の状態を確認していただき、状況に応じ、医療機関に受診をお願いします。その際は学校へお知らせ願います。また、前日のけがを継続して処置することは、治療行為につながるのでできません。ご了承願います。

ほけんだより　5月

令和８年５月
一宮市立木曽川東小学校
保健室

新学期が始まって約１か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。その一方で、体の疲れもでてくるのがこの時期です。また気温や湿度が急に高くなってきました。暑さになれていないことで、熱中症が心配されます。本格的な夏にむけて、体調を整える方法や熱中症予防をしっかり学んでおきましょう。

熱中症のサインは？

- だるい
- 目まいがする
- 頭がいたい
- 気分がわるくなる
- 足やきん肉がいたい

こんな症状がある時はキケン！

がまんをしないで、先生や友だちにすぐ知らせましょう。
こんな友だちを見たら、先生にすぐ知らせましょう。

自分でできること



- ★ 水分をとる。（のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう）
- ★ こまめに日かげで休む。
- ★ 外でぼうしをかぶる。
- ★ 睡眠をしっかりとる。
- ★ 朝ご飯をとる。

保護者の方へ

水筒を忘れないようにお願いします。

日中は気温が高くなるため、汗をかきやすくなります。熱中症予防のためにも、水分補給が大切になってきます。必ずお子さんに水筒を持たせていただくようお願いします。

併せて、水筒の衛生面に関してもご注意いただくようお願いします。



一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この４つを意識して一日を始めてみましょう。

４つの約束

1. 早起きしよう
2. 日の光を浴びよう
3. 朝ごはんを食べよう
4. うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

日にち	内容
14日（木）	歯科検診（2年・4年・6年）
15日（金）	内科検診（2年）
18日（月）	歯科検診（わかあゆ・1年・3年・5年・前回欠席者）
19日（火）	尿検査2回目
20日（水）	耳鼻科検診（1年・抽出児童）

日にち	内容
25日（月）	心電図（1年・未実施者）
26日（火）	眼科検診（1年・抽出児童）
29日（金）	内科検診（4年）

ほけんだより 6月

令和８年６月
木曽川東小学校
保健室

梅雨の季節を迎えました。この時期は気温の変化が激しく、体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすい季節です。「汗をかいたらタオルで拭く」「肌寒くなってきたら上着を羽織る」など、衣服の調節をこまめに行いましょう。また、熱中症にも注意をして、「水分をこまめにとる」「暑さを感じたら無理せず日陰で休む」など、一人ひとりが意識して体調管理を心がけていきましょう。

６月の健康目標：歯を大切にしよう



歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①
歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②
だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。



メンバー③
歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④
免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

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



痛くないのにどうして怖い？歯周病

大人の約２人に１人！？
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」



歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

知ってる？梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1. 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
2. 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール



3. のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

暑さ指数(WBGT)毎日チェック！！

31℃～	運動中止
28～31℃	厳重警戒
25～28℃	警戒
21～25℃	注意
～21℃	ほぼ安全



◎「注意」や「ほぼ安全」のときもゆだんせず、水分補給をこまめにしましょう。職員室前と保健室外に暑さ指数は掲示してあります。

ほけんだより 7月

令和８年７月号
木曽川東小学校
保健室



けがに気をつけて生活しよう

放課や体育のときに「うっかり」なけがをする人が増えています。

例えば…
○手をしっかりにぎっていなかったため、遊具から落ちてしまった。
○よそ見をしていて、人や物にぶつかってしまった。

このようなけがでも、大きなけがにつながることがあります。
放課や体育、移動をするときなど、周りをよく見て、手や足をしっかりと使って、「自分のからだを大切にする気持ち」を忘れないようにしましょう。

楽しい学校生活を過ごすためにもけがを防ぐことはとても大切です

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約６割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



２％失うと ➡のどが渇く、運動能力が低下する
５％失うと ➡疲労感、頭痛、めまい
10％失うと ➡ふらつき、けいれん
20％失うと ➡尿が出なくなる、死に至る

⚠のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。１日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ１杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症にならないために



７月に入り、暑さも本番です。熱中症が心配なこの時期、自分でできる熱中症対策を身につけましょう。



水分をとる
のどがかわく前に、こまめに補給することが大切です。



すずしくする
エアコンや扇風機を上手に使い、無理せず涼しい服装で過ごしましょう。



帽子をかぶる
直射日光をさえぎり、頭を暑さから守りましょう。



こまめに休憩
外で「疲れたな」と感じたら、日陰や涼しい場所で早めに休憩しましょう。

保護者の皆さまへ　～夏休み中の受診・治療のお願い～

いつもお子さまの健康管理にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
本年度の健康診断の結果から、受診や治療が必要とされたお子さまにはお知らせをお渡ししております。
夏休みを利用して、医療機関での受診・治療をお願いいたします。
２学期も元気に学校生活が送れるよう、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



ほけんだより

令和８年　８月号
木曽川東小学校
保健室

熱中症から自分のからだを守ろう！
～3色の旗を確認して安全に過ごそう～

暑い日が続くと、からだに熱がたまり、熱中症になる危険度が高まります。学校では、みなさんが安全に学校生活を送れるように、毎日「熱中症指数（WBGT）」を測定しています。熱中症指数（WBGT）は、本来５段階で危険度が示されていますが、本校ではみなさんが見てすぐに行動につなげられるように、２学期より３段階の旗でお知らせをします。

旗の色を見て、「今日はどんなことに気つけるとよいか」を考え、自分のからだを守る行動につなげましょう。

3色の旗を紹介します

旗の色	今の暑さ	こんなことに気をつけましょう
青	気をつけながら活動しましょう	こまめに水分をとりましょう
オレンジ	厳重警戒	激しい運動はひかえ、こめまに水分をとりましょう
赤	運動は原則中止	外での活動は中止です

※赤の旗の日だけでなく、オレンジや青色の旗の日も熱中症に注意をしましょう。
熱中症指数（WBGT）の５段階については、教室掲示でお知らせします。

熱中症を防ぐポイント

① 強い日差しからからだを守ろう

- 帽子をしっかりとかぶりましょう。
- 登下校では日傘を使うこともできます。
- 日陰を利用して、安全に歩きましょう。





② 日傘を使うときの約束

- まわりの人にぶつからないように気をつけましょう。
- 日傘をさすときは、十分間をあけましょう。
- 道路では車や自転車にもしっかり注意しましょう。



③ 体調の変化を伝えよう

- 「気分が悪い」「頭が痛い」など、いつもと違うと感じたら、早めに周りの人へ伝えましょう。

〈保護者のみなさまへ〉

ご家庭での「十分な睡眠・朝食」「水筒・帽子・日傘の活用」など熱中症予防へのご協力をお願いいたします。

ほけんだより 9月

令和８年９月号
木曽川東小学校
保健室



みなさん元気に夏休みを過ごすことはできましたか？２学期も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ規則正しい生活をしましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症にも気をつけましょう。

９月９日は「救急の日」です。安全に学校生活をすごすために、けがをした時にどうしたらいいのか一緒に考えていきましょう。

あなたの今の生活をチェック！

- □ 朝なかなか起きられない
- □ おやつをよく食べている
- □ 朝ごはんを食べないことが多い
- □ 体を動かすのがおっくうだ
- □ なんとなくやる気が出ない
- □ 夜は遅くまで起きている

※あてはまる項目が１つでもある人は、学校生活のリズムに戻すために下のポイントに気を付けて生活をしましょう。

朝食をしっかり食べる



朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、頭も働き始めます。体温も上がり、活動モードになります。

夜は、眠くなくても時間になったら布団に入る



夜間、ぐっすり眠るために、夜11時までには寝るようにします。そして起きたら朝の光を浴びて、ぱっと起きましょう。

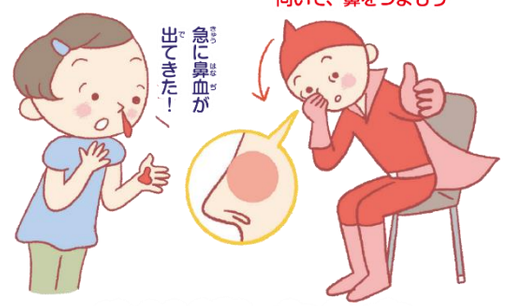
９月９日は「救急の日」

けがをした時に、あわてず落ち着いて対応できるように、いざという時の手当てを知っておきましょう。応急手当のポイント、とくに最初にする手当てについて応急処置のヒーローに、教えてもらいましょう。

すりむいたとき



鼻血が出たとき



指を切ったとき



やけどしたとき



2学期発育測定・視力検査のお知らせ

２学期も身長と体重、視力を測ります。身長・体重は体操服で測ります。また、正しい身長を測るために、当日は髪は高い位置で結ばないようにしましょう。視力検査ではめがねを持っている人はめがねをかけて検査をします。忘れずに持ってきてください。

日にち	発育測定	日にち	視力検査
9/2（水）	わかあゆ	9/15（火）	２年生
9/3（木）	１年生	9/18（金）	わかあゆ
9/4（金）	２年生	9/24（木）	１年生
9/7（月）	３年生	9/28（月）	３年生
9/9（水）	４年生	9/29（火）	４年生
9/11（金）	５年生	10/1（木）	５年生
9/17（木）	６年生	10/2（金）	６年生

ほけんだより10月

令和８年１０月号
木曽川東小学校
保健室



だんだんと涼しくなってきました。朝と夕方での気温の差が激しい時期なので、カーディガンなど、すぐに羽織れる上着を持って、体温調節をするようにしましょう。

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



意外!? 骨骨クイズ

Q1 骨の本数が多いのはどっち？
① 赤ちゃん　② 大人

Q2 身長が低いのはどっち？
① 朝　② 夜

答え

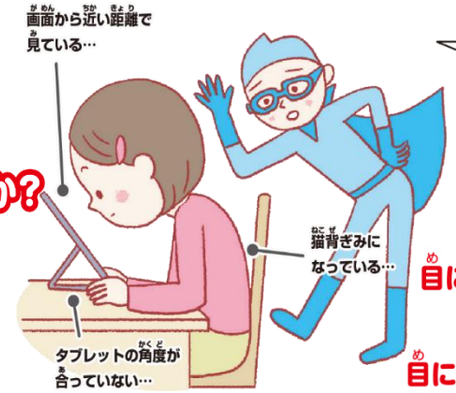
Q1 ① 赤ちゃん
赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

Q2 ② 夜
昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



目にやさしい生活をしよう！の巻

注意！ こんな姿勢になっていませんか？



画面からは30センチは離れよう！
そのためにもいい姿勢が大切だよ！
タブレットの角度や距離を調整しよう。

目にやさしい生活のポイントは他にもあるよ！
目にやさしい生活をしている子のアドバイスを一緒に見てみよう！

イイね！
テレビは2メートル離れて見るよ

テレビを見るときは…



これも意識できたらさらにいいね！
暗い部屋で明るいものを見続けると目が疲れるよ！
テレビを見るときは、部屋を明るくして見るようにしよう！

イイね！
いい姿勢で画面から距離をとって見るよ

タブレットを使うときは…



これも意識できたらさらにいいね！
勉強に使う場合でも、タブレットを見続けると疲れるよ！
1時間に1回、10分くらいは目を休めるために休けいしよう！

保護者の方へ

学校では、先月から全学年の視力検査を実施しております。受診が必要な人には後日「受診のおすすめ」を配付しますので、眼科で指導を受けていただくよう、よろしくお願いいたします。

また、フッ素イオン導入につきましては、１０月８日（木）に実施いたします。事前の希望調査で申し込まれたお子さまには、事前に「受け方について」のプリントをお配りいたしますので、内容をご確認くださいますようお願いいたします。

ほけんだより 11月

令和８年１１月号
木曽川東小学校
保健室



秋が深まり、朝や夕方はすっかり肌寒くなってきました。風邪やインフルエンザなども流行っています。手洗い・うがいや十分な睡眠を心がけ、風邪などに負けない元気な体で過ごしましょう。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因 200種類以上のウイルスや細菌



症状 37~38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因 インフルエンザウイルス



症状 38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

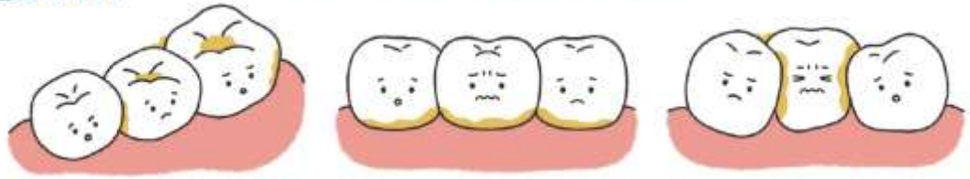
人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

11月8日はいい歯の日 鏡でcheck みがき残し0

みがき残しやすいところ



奥歯　歯と歯ぐきのさかいめ　歯ならびがデコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう