



ほけんだより9月

令和8年9月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室



長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしていましたか？元気に楽しく過ごせていたでしょうか。夏休みの思い出や出来事を、ぜひ聞かせてくださいね。

二学期は、楽しい行事がたくさんあります。まずは生活リズムを整えて、元気に学校生活をスタートしましょう。みなさんの新たな挑戦を保健室から応援しています。

身体測定を行います

9月2日(水) 6年生	9月7日(月) 3年生
9月3日(木) 5年生	9月8日(火) 2年生
9月4日(金) 4年生	9月9日(水) 1年生

★体操着を忘れずに持ってきてください

★頭の上で髪を結ばないでください



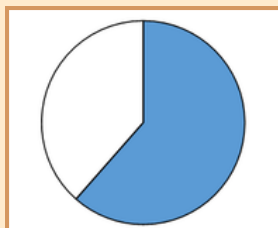
健康診断後の受診率

※各項目の受診率は令和8年7月10日までに集計したもの

※眼科においてはアレルギー性結膜炎Bは含まない

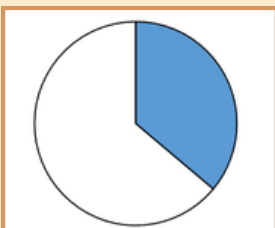
※耳鼻科においてはアレルギー性鼻炎Bは含まない

視力1.0未満



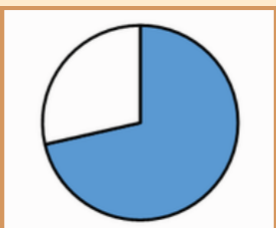
61.5%

う歯



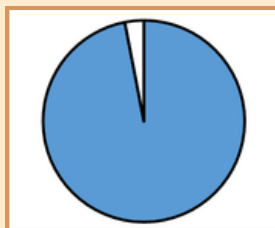
36.0%

眼科



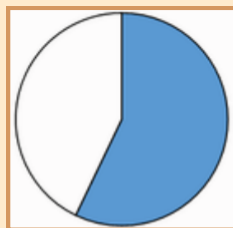
71.4%

耳鼻科



97.0%

内科



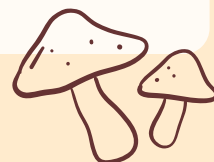
57.0%

～健康診断後の受診について～

4、5、6月の健康診断で受診のすすめを配布した御家庭で、まだ受診されていない場合は、お早めの受診をお願いいたします。

受診後は、結果を学校までお知らせください。

御理解と御協力をお願いいたします。



学校保健委員会を開催しました



8月26日（水）に、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する学校保健委員会を開催いたしました。学校医・学校薬剤師の先生にも御参加いただき、充実した会となりました。

当日の質疑応答の内容を一部御紹介します（残りの質疑応答は10月号に記載します）

歯科：杉田先生

Q）強く磨きすぎると歯ぐきが下がったり、歯が削れたりすると聞きました。子供は磨く強さの調整が難しいですが、子供でもそのようなことは起こりますか。

A）力の入れすぎや極端に硬い歯ブラシでなければ、成人ほどの歯肉退縮にはなりません。力が入りすぎている場合は保護者の方が声をかけてあげてください。



眼科：久保寺先生

Q）よく目をぶつけます。目の打撲での受診の基準はありますか。

A）受診の基準はありません。しかし、判断の目安として、尖っているものや硬いものが当たったのか、視力の低下はあるか、充血や痛みはあるかを確認してください。これらの様子がなければ、一度御家庭で様子を見てください。心配でしたら受診してみてください。

内科：室田先生

Q）肥満度-18%で、少食かつ食事に1時間ほどかかる子どもにはどのように対応すればよいでしょうか。

A）肥満度が軽度又は中等度以上の痩身で、食事不足や過度な運動、半年で3%以上の体重減少がある場合は受診を検討するとよいです。体重減少に症状を伴う場合は、内科で確認することをおすすめします。御家庭では「早く・たくさん食べなさい」と急かさず、体重が維持・増加しているなら見守ってよいです。給食は食べ切れる量に調整し、達成感につなげることも有効です。また、お菓子やジュースの摂りすぎ、「ながら食べ」を避け、食事に集中できる環境を整えることも大切です。



耳鼻科：飯塚先生

Q）片頭痛はどのような人に起こりやすいのか、傾向などはありますか。

A）子供の頭痛には片頭痛だけでなく、首や肩の緊張による筋緊張性頭痛や、起立性調節障害など様々な原因があります。まずは小児科を受診し、原因を確認して適切な診断を受けることをおすすめします。例えば「片側が痛い」「キラキラしたものが見える」などの典型的な片頭痛の場合は、専門的な診療が必要です。

学校薬剤師：小松先生

Q）体が小さい子供に、市販の頭痛薬を対象年齢の用量より少なく飲ませても大丈夫ですか。

A）市販薬は、市販薬に記載されている用法・用量を守って使用してください。それで効果がない場合には、自己判断で量を増やすのではなく、小児科を受診して、子供に適切な量の薬を処方してもらうことが大切です。