



令和8年 10月 5日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊

シルバーウィークも終わり、気付けば涼しく感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、朝晩の冷え込みも相まって、体調を崩しやすい時期でもあります。本校では、インフルエンザA型によりお休みをする児童が増えてきています。学校はもちろん、ご家庭でも、うがい・手洗いやマスクの着用を積極的に行っていただき、感染症対策をお願いいたします。

今月の保健行事

日にち	曜	検査項目	対象学年	注意事項
10月30日	金	脊柱側弯検診	5年生、対象者	体育着で受ける。 髪の毛が肩にかかる人は、結んでくる。

2学期 身体測定を行いました

10月中旬に、「発育の様子」が印刷された用紙をピンクの封筒に入れてお渡しします。

☑「発育の様子」が印刷された用紙について

返却の必要はありません。お子様の発育を確認していただきご家庭で保管してください。

☑ピンクの封筒について

中の書類を取り出していただき、すみやかに担任へお返しください。

秋の歯科検診を行いました

秋の歯科検診でむし歯等があった児童には、「歯科健康診断結果のお知らせ（ピンクの紙）」をお渡しします。治療・相談が必要な結果の場合は、早めに歯科医院を受診してください。むし歯等がなかった場合には、「発育の様子」のく臨時健康診断の欄（用紙の下部）に“なし”と表記されますので、ご確認ください。

..... 保護者の方へ ~足回りのチェックを~

お子さんの上履きや靴のサイズは、足に合っていますか？ 小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎて靴の中で足が泳ぐようなブカブカな状態だったりしていませんか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。

また、足のつめが伸びすぎていないかについても、ときどきチェックをお願いします。

10月17日(土)に
運動会があります。
自分の足に合った靴、
そして履き慣れた靴で、
当日は思う存分
力を発揮して
もらえたらと思います。

令和8年度 学校保健委員会を開催しました

9月17日（木）に学校保健委員会を開催しました。今年度は、本校歯科校医の林健博先生から「災害時の歯と口の健康」についてお話をしていただきました。今回はその一部をご紹介します。

【むし歯予防】 ☆フッ素入り歯磨き粉で、歯を磨く！

初期のむし歯は白く見えます。これは、フッ素の入った歯磨き粉で歯を磨けば治ります！2歳から小学生までは、フッ素入り歯磨き粉は大豆サイズくらいの量を使用します。小学生は大人と同じ歯磨き粉でも良いですが、幼児はフッ素が多すぎると返って、歯がもろくなってしまうことがあります。家族の中に幼児がいる場合は、大人と歯磨き粉を分けて使いましょう。

歯を磨いた後は、ペットボトルのキャップ3杯分の水の量で口をゆすぎます。水を多く使うとフッ素が流れてしまうので、うがいのし過ぎは厳禁です。

【災害時の歯磨き】

1. 歯磨き粉をつけないで歯を磨く（可能であれば少量の歯磨き粉をつけてうがいをしない）
2. フッ素を塗布（歯磨き粉を口の中に入れ、歯全体をなめるようにして塗る）
3. キシリトールの摂取（キシリトール入りノンシュガーのアメがおすすめ）

【避難生活では間食に注意！】

食事をすると、口腔内のpHは一時的に酸性に傾きますが、時間が経つとだ液により中性となり、歯の再石灰化（修復）が起こります。規則正しい食習慣は、それによりむし歯になりにくいとされていますが、間食が多いと、口腔内が中性にならず、酸性の時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。いつでも、何でも食べられる環境はむし歯が増える可能性があります。だからと食べ続けることが無いように心がけましょう。

【口腔ケア不良による誤嚥性肺炎】

避難所で病気の発症や持病の悪化等により間接的に亡くなる「災害関連死」の原因の一つに誤嚥性肺炎があります。誤嚥性肺炎は、水不足や口内ケアの不足のために口の中に雑菌が繁殖し、その雑菌が気管に入ることによって発症する肺炎です。特に、ものがうまく飲み込めない高齢者に多いとされていますが、誤嚥は誰にでも起こりうる症状であり、注意が必要です。「別に歯磨きくらいしなくて…」と思いがちですが、口の中を清潔にしておくことは、災害発生時は特に重要です！

【緊急避難グッズ(防災グッズ)の中身とローリングストック】

口腔ケア用品（**家族の人数分の歯ブラシ、フッ素入り歯磨き粉**、義歯ブラシ、義歯洗浄剤等）を備蓄しておきましょう。余裕があれば液体で口をゆすぐだけの**液体歯磨き**や口内洗浄液、**歯磨きシート**を用意しておくのも良いですね。発生初期の段階で支給される非常食は乾パンやパン類など常温でパサついたものである場合が多いため、咀嚼が難しい場合は家族に合った「食べやすいもの」を入れておきましょう。また、消費期限が切れないようにローリングストックをすることも忘れずにしましょう。

☆災害時には豊島区歯科医師会「あぜりあ歯科診療所」で外来患者対応等をしていただけます。