

ほけんだより

令和8年2月17日
清新ふたば小学校
保健室

2月20日は「アレルギーの日」です。17～23日は「アレルギー週間」です。

アレルギーは、食べ物やくすり、花粉、ほこり、動物などに対して、体の免疫



(ばいキンやウイルスから体を守ろうとするしくみ)が

働きすぎて起こります。日本人の2人に1人はアレルギーがあると

言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症やアレル

ギー性鼻炎、ぜんそく、食物アレルギーなどがあります。

保健委員会によるアンケート調査の結果、ふたば小学校では、

「花粉症」と答えた人は144人でした。

花粉の対策は



① 侵入をふせぐ
マスク、めがね・
ゴーグル、ぼうし

② 持ち込まない
服に付いた花粉を
はらう
うがい、手あらい

③ 除去する
こまめなそうじ
空気せいじょうき
の活用など

うがいは「あいうえお」法！



水を口に入れたら、上を向いて、「あ～ い～ う～ え～ お～」と、うがいをします。これが日本語の母音のすべてなので、喉を使う全ての部分を洗い流せます。母音によって、水があたる喉の部分は違います。ムラなく喉の中をうがいしましょう。



保健委員会が集会で「花粉とくすりの話」を発表しました。



げんき みなもと
「あいうえお」は元気の源！でもあります。

あか げんき す
「あいうえお」で明るく元気に過ごしましょう。

「ありがとう」のことはかけあいましょう。

あさ いちにち かつどう ささ
「いただきます」朝ごはんは一日の活動を支えます。

からだ うご ころ せいちょう
「うんどう」で体を動かすと心とからだの成長につながります。

す ころ あんてい
「えがお」で過ごすときも心も安定します。

はやねはやお せいかつ ころ
「おやすみなさい」のことはとともに、早寝早起きの生活リズムを心がけましょう。

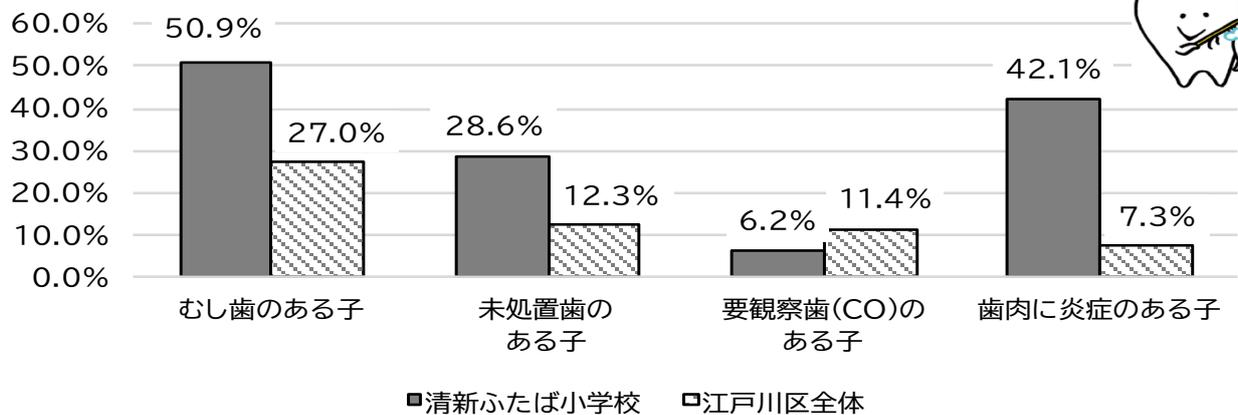
がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

ころ けんこう
心の健康について

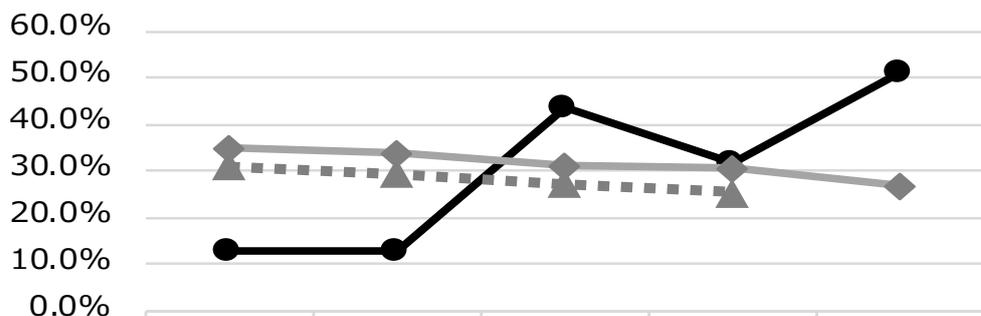
かんが
考えましょう

がんばろう！ふたば小、歯の健康

江戸川区小岩健康サポートセンターから令和7年度歯科検診結果、江戸川区立小学校65校の比較が届きました。



むし歯の ある子の割合 5年間のまとめ



	R3	R4	R5	R6	R7
● 清新ふたば小学校	13.0%	12.8%	43.4%	31.6%	50.9%
◆ 江戸川区全体	35.1%	33.8%	31.2%	30.6%	27.0%
▲ 東京都(区部)	31.0%	29.3%	27.4%	25.4%	-

おうちのかたへ

江戸川区全体では、むし歯の割合は減少していますが、ふたば小学校は、江戸川区にも、東京都の平均にも及びません。歯科校医には「きれいにみがけていない」状態を指摘されています。先月、ご協力いただきました「歯科保健行動調査」の結果も届きましたのでTetoruでお知らせいたします。この結果では、フッ素入り歯みがき剤を使用している子どもは69.4%、歯科医院へ定期通院している子どもやフッ化物塗布率は80%を超えています。学校でもフッ化物洗口を実施しています。しかし、フッ化物洗口の効果は直ぐには表れません。子どもの将来の歯のために「食べたらみがく」習慣をつけたいです。すすんで歯みがきができるように歯ブラシを持たせてください。よろしく願いいたします。