



令和2年11月
細谷小
保健室

木々も冬支度を始め、紅葉が美しい季節となりました。

この時期は、空気が乾燥するので、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやり始めます。引き続き、手洗い・うがいをしっかりとしたり、服装の工夫をしたりするなどして、できることから備えていきましょう。

11月の保健目標

しせいを正しくしよう



11月8日は「いい歯の日」です。

そこで、歯と口の健康についてみなさんに知ってもらうために、

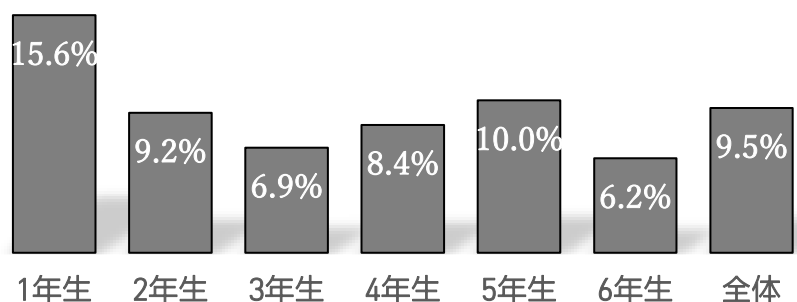
「ほそやっ子 歯っぴースマイル大作戦」

をおこないます！

保健室前に、クイズ&パズルめり絵を準備したので、ぜひ、挑戦してみてくださいね！

できあがったら、保健室の佐藤先生に見せてください。なにかいいことがあるかも？しれませんよ。

むし歯の児童 [%]



9月におこなった歯科検診の結果、むし歯が1本以上ある児童の割合は、右のようになりました。

むし歯は、放っておいても治りません。歯医者さんで治療をしたり、自分の歯の生え方にあった正しいブラッシングの方法を覚えてもらったりすることが大切です。

痛くなる前に、歯医者さんに相談してくださいね。

保護者の皆様へ



小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？



「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

いつでも連絡がとれるようにお願いします

インフルエンザや風邪が流行するこの時期は、突然の発熱等でお家の方に至急連絡が必要となきがありますので、いつでもご家族と連絡がとれるようにお願いいたします。お勤め先の変更や携帯電話の番号の変更などは学級担任へお知らせください。

★インフルエンザは出席停止となりますので、病院でインフルエンザと診断された場合は学校までご連絡をお願いいたします。登校する際は、「インフルエンザ経過報告書」が必要となります。インフルエンザ経過報告書は、細谷小HPに掲載されていますので必要に応じてご利用ください。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は、感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。予防接種の効果は約5か月で、インフルエンザの抗体ができるまでに約2週間かかります。12月上旬までに接種することをお勧めします。

※今年、宇都宮市では、新型コロナウイルス感染症の影響下において、季節性インフルエンザの流行を抑制するために、予防接種費用の助成を全世代に拡大することとしました。「生後6か月から中学生3年生」は**2,500円の補助**があります。詳しくは、宇都宮市HPをご覧ください。かかりつけ医にご相談ください。