

ほけん だより 11月

宇都宮市立泉が丘小学校

令和5年11月1日

NO. 8

木々が少しずつ色づいて、秋が深まってきましたね。日が暮れるのが早くなり、朝晩は冷え込むようになってきましたが、今年は例年より気温が高く、日中は半そでで過ごしている子供たちの姿をよく見かけます。1日の温度差が大きいので衣服で調節をして、かぜをひかないように注意しましょう。



また、インフルエンザや溶連菌感染症など、感染症も流行しています。予防策を徹底し、体調管理に気をつけましょう。



11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」と定められています。

食事をするときに、歯は欠かせない存在ですが、スポーツをするうえでも歯はとても大事です。歯を食いしばると、『筋力がアップする』『重心や姿勢が安定する』『集中力がアップする』といった効果があります。歯はむし歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきをして大切な歯を守りましょう。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



感染症流行の季節がやってきました。感染症の流行を防ぐには、原因となるウイルスを体の中に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「うつらない」「うつさない」ためにはどのように行動したらよいでしょうか。一人一人が対策を実践しましょう。

10月の感染症：インフルエンザ A、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を 20 秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。ランドセルに予備のマスクがあると◎。



発熱やせき・鼻水などの体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは、無理せずおうちで休もう。



◆◆◇秋の身体計測・視力検査の結果について◇◆◆

9月に視力検査、10月に身体計測を行いました。今月、ご家庭に結果のお知らせを配付します。ご確認ください。

視力検査では、春の検査から視力の低下がみられたお子さまに、結果のお知らせを配付しました。まだ受診がお済みでない場合は、早めに受診されますようお願いいたします。

身体計測では、4月からの成長をご確認ください。6年生では、半年間で身長が6cmも伸びた児童もいました。小学校高学年くらいからは、体だけでなく心の面も大きく成長していきます。身体が大きく成長し自己肯定感をもち始める時期ですが、反面、成長には個人差があるので、自信がもてずに依存的になったり不安になったり、傷つきやすい時期でもあります。お子さまの気持ちに寄り添って温かくおらかな気持ちで受け止めてあげることが望ましいそうです。お子さまの発育についてご相談がある場合には、お気軽に保健室にお声がけください。

◆◆◇治療はお済みですか？◇◆◆

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯科受診率 (%)	70.5	76.8	70.8	77.2	68.3	58.3



歯科検診の時に受診のお知らせをもらった人の中で、治療が完了した人の割合は、学校全体で、10月末で69.3%です。上学年では受診率が低くなっています。歯と口の健康は、肥満の防止や味覚の発達、全身の体力向上など、とても重要です。塾や習い事、保護者の方のお仕事の関係など、時間をつくるのが困難な状況もあるかもしれませんが、お子様の生涯の健康のために適切な処置を受けていただきますようお願いいたします。まだ治療中の方もいるかともいますが、受診が終わりましたら、ぜひ報告書をご提出ください。

◆◆◇感染症対策をお願いします。◇◆◆

インフルエンザは、例年12月頃からはやり出し、流行のピークは2月頃とされていますが、今年は全国的に9月後半から流行が拡大しています。本校でも、9月下旬に複数の感染者が発生し、その後減少しましたが、10月下旬から再び感染者が増加しています。帰宅時や調理の前後、食事の前の手洗いの励行や普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくなど、ご家庭でも感染予防に努めていただきますようお願いいたします。