

# ほけんだより 12月

宮の原小学校  
R6. 12. 18  
お子さんと一緒に読んでください

## 免疫力を高めましょう！

2024年最後の月になりました。今年は、色々な感染症が流行しています。宮の原小でも「インフルエンザ」や「溶連菌感染症」「マイコプラズマ感染症」が継続して出ています。

インフルエンザウイルスだけでなく様々なウイルスや細菌に打ち勝つためには、普段から免疫力を高めておくことが大切です。日頃から、しっかり睡眠、バランスの良い食事、寒くても運動をすることで免疫力を高める生活をしていきましょう！



## 今月の保健目標

寒さに負けない  
体をつくろう！



## 学校保健・学校給食委員会が開催されました



12月11日(水)、宮の原小会議室において、学校医・保護者・教職員計19名が参加して「学校保健・学校給食委員会」が開催されました。

今年度は、5年ぶりに給食の試食を行い、児童と同じ給食を食べていただきました。そして、宮の原小の食育の現状、児童の体力の現状と課題、児童の体格や健康診断の結果を報告し、学校歯科医の手塚先生から

『CO, GOと言われたら一要観察歯と歯周疾患要観察者の対応』をテーマにお話していただきました。

- <食育>食文化への興味関心を高めるために、給食では、郷土料理や行事食、お話給食などに取り組んでいる。また、12月からランチルーム給食を再開した。顔を合わせて会食できる、と子ども達に大変好評である。
- <給食食について>給食で使用する食材や調味料でも物価高騰の影響を受けている。前回給食費を値上げしたH30と比較すると、主食だけで1か月400円程度値上がりしている。その他の食材や調味料に関しても、軒並み1.2~1.5倍値上がりしている。従って、来年度から、給食費の値上げをお願いしたい。
- <体育>新体力テストの結果から、反復横跳び(敏捷性)と50m走についてはおおむね優れた状況である。男女とも握力(筋力)や長座体前屈(柔軟性)の結果が全国平均より劣っている傾向にある。日頃から運動する機会を増やし、体育の中でも筋力や柔軟性の強化に努めていく。
- <保健>6年男子と3年女子は身長・体重共に全国平均を下回っている。5年は男女共、肥満度20%以上の割合が高い。また、痩せ傾向の児童が昨年度から急増した。
- <歯科検診結果について>今年度の歯科検診の結果では、むし歯ゼロの児童は60.7%いた。むし歯の罹患率が39.3%で、全国の34.8%には届かなかった。低学年の方が、未処置者の割合が多く、乳歯のむし歯の治療が進んでいない傾向にある。CO(要観察歯)をもつ者は全体の14.5%で昨年度より増加した。GO(歯周疾患要観察者)も前年度より増加した。



### 【手塚先生の講話より】

◎COはそのまま放置しておくとし歯になる状態。適切な管理により、再石灰化してむし歯にならないこともある。COと言われたら、丁寧な歯みがきが重要。また、ダラダラ食べは、再石灰化の時間を奪うのでしない方がよい。

◎GOは病的ではないが、歯肉が赤くなっていて軽度の炎症を起こしている状態。すぐに受診する必要はないが、やはり歯垢の除去と磨き残しのない歯みがきが大切。

◎大人も子どもも自分の磨き残しやすい所を知ってほしい。家庭でも、染め出しをやってみると、自分に合った歯のみがき方を工夫することができる。



## 6年生 アルコールに関する 健康教育出前講座

12月16日、宇都宮市保健所の職員を講師に迎え、アルコールに関する健康教育出前講座を行いました。未成年者がなぜ飲酒をしてはいけないのか、アルコールが体にどんな影響を及ぼすのか、もしも誘われた時はどうするか、など学ぶことが出来ました。



2人組になって、お酒を勧める役と断る役をやってみました。

## 子どもとお酒

子どもが最初にアルコールを口にするきっかけは、「大人から勧められて」が1番多いという結果がでています。

年末年始は大人がお酒を飲む機会が多くなる時期です。大人にとってはいろいろな意味を持つお酒も、子どもにとっては脳細胞を破壊したり、成長をさまたげたりする「毒」でしかありません。

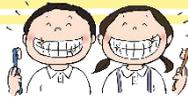
『大人は勧めない!』

『子どもは飲まない!!』を守りましょう!

子どもの飲酒は  
「未成年者飲酒禁止法」  
という法律で禁止  
されています



## 令和6年度よい歯の優良学校コンクール『栃木県教育長賞』を受賞しました



今年度、宮の原小学校が「栃木県よい歯の優良学校コンクール」において、『栃木県教育長賞・歯科医師会長賞』を受賞しました。この賞は、県内の小学校で応募した107校の中から、3校しか選ばれない素晴らしい賞です。

家庭と学校で連携を図り、日ごろから歯と口の健康に深い関心をもって、お子さんの歯を大切にしているということが認められた結果です。とても嬉しく名誉なことです。歯と口の健康は日々の生活習慣が大きく関わってきます。

これからも、ご協力をよろしくお願いいたします。



朝会で校長先生から子どもたちに報告しました

## インフルエンザ経過報告書の提出について

医師の診断を受けて、「インフルエンザ」と確定したら、『インフルエンザ経過報告書』に発症後の体温の経過を記録してください。用紙は、病院でもらえる場合もありますが、学校のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザの出席停止期間(発熱した日から5日を経過し、なおかつ解熱して2日)を確認した上で、再登校の際には、『インフルエンザ経過報告書』は学校に提出をお願いします。

## 今年度中に歯の治療をしましょう!

今年度の歯科検診の結果で、むし歯や歯肉炎などの治療が必要なお子さんの内、51.2%の人がまだ歯の治療が済んでいません。未治療の人には、10月9日付けで歯科治療のお勧めを出しています。今年度中には、治療を済ませるようにしましょう!



## 1月の身体計測

9日(木) 4・5・6年生

10日(金) 1・2・3年生

計測後、成長曲線のグラフと一緒に結果をお知らせいたします。

