

ほけんだより 11月

2024年 10月 31日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みを感じる日も増えてきました。日中は暑さが感じられますが、11月7日は立冬、22日は小雪と、暦の上では秋から冬へと季節が変わる時期です。今の時期は、寒暖差が大きいことや体が寒さに慣れていないことから、体調を崩しやすいです。基本的な生活習慣を整え、感染症対策や衣服の上手な調節を行い、体調管理をしていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」11月8日

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯とは、むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ、そして歯肉が健康である歯です。みなさんの歯はどうですか？保健室では、6月に行った歯科健診でむし歯があった人がどれくらい歯医者で治療したかを確認しました。まだ治療をしていない人数は、以下のとおりです。

1年生…3人	2年生…2人	3年生…7人
4年生…10人	5年生…9人	6年生…7人

🌻ひまわり学級の児童は、各学年に入れていきます🌻

全校での受診率は58.7%で、むし歯があった人のうち、半分近くがまだ受診をしていない状況です。まだ受診をしていない人は、いい歯を目指して、ぜひ歯医者でみてもらいましょう。結果のお知らせをもらった人で、すでに受診をしている人は学校までお知らせください。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内が理想的。



1本1本の歯を意欲しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

学校保健委員会を開催しました！

10月21日(月)に2024年度学校保健委員会を開催いたしました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校運営協議会委員、保護者の皆様にご参会いただき、本校の健康教育の推進について理解を深めることができました。

講演「夜尿症についてのお話」

〈講師 学校内科医 原町田さわだ内科・泌尿器科 澤田 卓人 先生〉

- ・小児の夜尿症は、10歳以降で頻度は下がる。自然におさまってくることが多いが、原因によっては治療が必要な場合もある。まずは、かかりつけの小児科で相談してほしい。
- ・本人にストレスをかけないように見守ることや、安心感を与える声かけを行うことが大切である。
- ・寝る前3時間以内の飲食はできるだけ控えることが望ましいが、無理な飲水制限は、本人のストレスや熱中症に繋がるため、行わなくてよい。

報告

〈2024年度定期健康診断結果・学校保健活動について(養護教諭)〉

- ・健康診断後の受診率は、昨年度より向上している。むし歯保有者の受診率は、全校で58.7%であり、他の健診の受診率と比較して低いことが課題である。引き続き受診を啓発していく。
- ・コロナ禍の影響で4年間実施できていなかった歯科指導を、学校歯科医 今村先生のご協力をいただきながら、今年度より再開することができた。

〈2024年度体力調査結果について(体育主任)〉

- ・反復横跳びの平均値が全国平均を下回っている傾向があり、俊敏性に課題がみられるため、毎月行っている「全校体育」などを通して、向上を目指す。
- ・今年度より新システム「アルファ」が導入された。配布されるお便りをご確認いただき、登録をお願いしたい。「アルファ」には、トレーニング動画も掲載されているので、家庭でも取り組んでみていただきたい。

〈給食指導について(栄養士)〉

- ・「小学校給食における食物アレルギー対応の手引き」が改訂された。
- ・4年生を対象に「ベジチェック」を行い、野菜の摂取や食事の栄養バランスについての指導を行った。

講評

〈学校内科医 澤田 卓人 先生〉

- ・運動器検診アンケートで「背骨が曲がっている」と回答があった児童が複数いたが、姿勢の悪さが原因であることが多かった。肩甲骨を寄せ、良い姿勢をとらせると大半の児童の背骨はまっすぐであった。

〈学校耳鼻科医 稲垣 康治 先生〉

- ・耳鼻科健診の結果に関して、「耳垢」は鼓膜が見えない児童に、アレルギー性鼻炎については、未治療の児童に受診を勧めるお知らせを配布した。引き続き、水泳指導開始までに受診をしていただきたい。

〈学校歯科医 今村 健 先生〉

- ・外傷で歯が抜けたり欠けたりした場合は、歯の根の部分に触らず、乾燥させないようにしながら、いかに早く歯科医院を受診できるかが重要である。抜けたり欠けたりした歯は、家庭にある物では、コンタクトの保存液や牛乳に浸ける、ない場合は水で湿らせたティッシュでくるむなどして持ってきてほしい。

〈学校薬剤師 安岡 史紀 先生〉

- ・児童が健康・安全に学習できるよう教室の検査(空気・照度)および給食室の検査を行っている。
- ・3月には、6年生を対象に薬物乱用防止教室を実施予定である。

感染症が流行しています

町田市内において、手足口病やマイコプラズマ感染症、溶連菌感染症が流行しています。町一小でも、り患する児童がみられています。今後、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行する可能性もあります。手洗い・うがいや咳エチケットなど基本的な感染症対策を心がけましょう。保護者の皆様には、引き続き、毎朝のご家庭での健康観察にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合やいつもと違った様子がみられる場合は、登校を控え、ご自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。

また、学校感染症によりお休みした場合は、出席停止となります。登校再開時に、登校許可証をご提出ください。感染症の種類により、登校許可証も異なります。下記をご参照いただき、ご不明な点は学校までお問い合わせください。

◆◇登校許可証について◇◆

学校感染症で欠席した場合、登校初日に提出をしてください。

①特定の11疾病

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. 百日咳 | 7. 結核 |
| 2. 麻疹（はしか） | 8. 髄膜炎菌性髄膜炎 |
| 3. 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 9. 流行性角結膜炎 |
| 4. 風疹（三日ばしか） | 10. 急性出血性結膜炎 |
| 5. 水痘（水ぼうそう） | 11. 溶連菌感染症 |
| 6. 咽頭結膜熱（プール熱） | |

「登校許可証」用紙は学校にあります。この際、登校許可証を使って公費負担になるのは、町田市医師会に加入している医療機関です。医師会非加入の場合や市外の医療機関については、取り扱わない場合や保護者負担が発生する場合がありますのでご注意ください。

②特定の11疾病以外（感染性胃腸炎、手足口病、マイコプラズマ感染症など）

「感染症罹患・登校届」を提出していただきます。本校ホームページからもダウンロードが可能です。

③インフルエンザ

「インフルエンザ罹患・登校届」を提出していただきます。本校ホームページからもダウンロードが可能です。

④新型コロナウイルス感染症関連

「新型コロナウイルス感染症関連による登校届」を提出していただきます。本校ホームページからもダウンロードが可能です。

※本校ホームページが今年の夏にリニューアルされました。パソコンの場合は、トップページ上部の「感染症罹患・登校届」から、スマートフォンの場合は、トップページ右上の三本線のマークをタップし、「感染症罹患・登校届」からダウンロードをお願いいたします。