ほけんだより



令和8年11月
さいたま市立三室小学校

秋が深まってきました。この時季は朝夕の寒さに体が慣れていないため、体調を崩しやすい時季です。学校でも体調不良で早退となる児童や、発熱で欠席する児童が増えてきました。今年は、マイコプラズマ感染症にかかった児童もいます。１１月は歯みがきテストの取組を行いますが、歯みがきは感染症対策にもなりますので、ご家庭での実施をお願いいたします。

１１月の保健目標
かぜに負けない体づくりをしよう

11月の保健行事

2日(月)	歯みがきテスト配付 10日(火)までに提出
8日(日)	「いい歯の日」

●歯みがきテストのご協力をお願いいたします●

１１月２日（月）に、歯みがきテストの用紙と錠剤を配付いたします。１０日（火）までにテスト用紙の提出をお願いいたします。なお、歯ブラシは、毛先が細かいものやギザギザしたものではなく、持つところから毛先までがまっすぐなものがよいといわれています。毛先のかたさは、「ふつう」のものを選ぶようにしましょう。



＜秋の歯科健診をおこないました＞



１０月２９日（木）に、１・３・５年生を対象に、秋の歯科健診を実施しました。今回の欠席者と、なかよし学級・２・４・６年生は１２月３日（木）に行います。歯科保健について、ご家庭でぜひ話題にしてみてください。

「歯・口腔の健康診断結果」をもらった人は歯医者さんへ行きましょう！



① むし歯は自然には治りません。むし歯はどんどん進行していきます。
② 歯石は歯みがきでは取れません。歯科医さんでとってもらいましょう。
③ 土日や夜間でも診療している歯科医院があります。
④ 歯がなくなったら、義歯（入れ歯）を使うしかありません。
⑤ さいたま市は高校卒業（18歳になってすぐの3月末）まで**保険診療内の医療費は無料です。**
＊歯科健診を受けて、結果のお知らせが配られていない児童は、異常なしです

☆☆三室小の歯科保健の活動が表彰されました☆☆

令和８年度さいたま市学校歯科保健コンクール　「優秀校」→埼玉県中央審査会へ推薦



三室小の今年度のむし歯処置歯率は 93.0%（昨年度市平均 75.6%）、一人平均 DMF 歯数は 0.10 本（昨年度市平均 0.12 本）でした。このデータに加え、本校の歯科保健活動の取組が表彰され、今年度もさいたま市学校歯科保健コンクールにおいて、最もいい賞である「優秀校」として、さいたま市の代表として埼玉県中央審査会へ推薦されました。お子様の歯科医院受診や、歯みがきテスト、歯みがきカレンダーにご家庭でも取り組んでいただいた結果です。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

＜感染症予防にご協力ください。＞



本校でもインフルエンザやマイコプラズマ感染症で欠席する児童が増えてきています。**発熱した場合や、咳、喉の痛み、吐き気などの症状がある場合は、無理をして登校させることがないようにし、医師の診断を受けるなどしてください。**



インフルエンザなどの感染症と診断された場合は、出席停止となりますので、主治医にご相談ください。登校を再開する際には、「治癒証明書」を保護者の方に書いていただき、提出をお願いしております。「治癒証明書」につきましては、担任から受け取るか、がくぷり、ホームページより印刷し、登校日にお子さんに持たせるようお願いいたします。

↓間違えやすい感染症の出席停止期間

新型コロナウイルス感染症	発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで
インフルエンザ	発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで



＜第２回学校保健委員会を開催します＞

１２月１０日（木）に第２回学校保健委員会を行います。今回は、**「小学生のスポーツに関わるけがについて」**として、さいたま市立病院スポーツ医学総合センターより講師の先生をお招きして、**予防や応急手当等**について講演いただきます。

詳細・申し込みについては後日お知らせいたしますが、親子でも参加可能でストレッチなども学ぶことができます。多くのご参加をお待ちしております。



＜日時・場所＞　令和８年１２月１０日(木)　１５：３０～１６：３０　本校体育館
＜内容・持ち物＞　子どものけがについての講義、ストレッチ等 ＊動きやすい服装と中履きをご持参ください。