

# ほけんだより



令和7年11月  
さいたま市立三室小学校

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

4日(火)	歯みがきテスト配付 11日(火)までに提出
8日(土)	「いい歯の日」
18日(火)	学校保健委員会
27日(木)	歯科健診 (なかよし、1、3、5年生)

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。

11月は歯みがきテストの取組を行います。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。

## ●歯みがきテストのご協力をお願いいたします●

11月4日(火)に、歯みがきテストの用紙と錠剤を配付いたします。11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30日(木)に、2・4・6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・1・3・5年生は11月27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7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88.7%(昨年度市平均76.9%)、一人平均DMF歯数は0.08本(昨年度市平均0.10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で欠席する児童が少しずつ増えてきています。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、三室小ホームページに様式がありますのでご活用ください。



### ↓間違い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
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消失した後2日を経過するまで

まだまだ「はっくしょん」が心配なインフル

☆ おうちの人による  
登校前の健康観察を  
よろしくお願いします

体温が平熱よりも  
1℃高いときは  
休養をおすすめします。

はあ...

無理をして登校する場合は...  
体育の見学届などの準備と  
いつでも早退できるように  
連絡先の確認を忘れずに!!

わかった

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。  
症状をくわしく教えていただくと  
助かります。

ヨロシク!

**インフル  
の場合は** 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

## <第2回学校保健委員会を開催します>

11月18日（火）に第2回学校保健委員会を行います。今回は、「学校訪問型睡眠セミナー」として、（社）日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士の先生をお招きして、講演いただきます。子どもたちの「眠り」について、家庭でできる生活習慣づくりのヒントをわかりやすく教えていただきます。

参加はまだ受け付けております。多くのご参加をお待ちしております。

<日時・場所>	令和7年11月18日(火) 15:30～16:30 本校体育館
<内容>	東洋羽毛北関東販売株式会社埼玉営業所 (社) 日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士 新矢昭吾様による 学校訪問型睡眠セミナー

出席票 \* 11月13日（木）までにご提出ください。

第2回学校保健委員会に出席します

児童氏名 ( ) 年 ( ) 組 ( )  
保護者氏名 \_\_\_\_\_