

ほけんだより

はあと♡



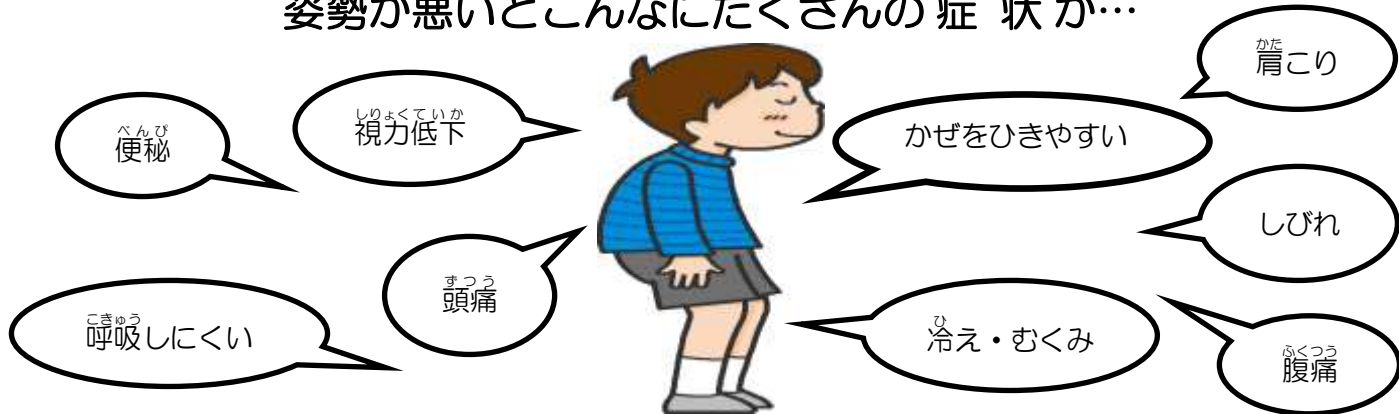
平成27年11月4日
さいたま市立美園小学校
保健室

朝夕には寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？マフラー、手袋などを上手に使用して、背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。



姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いとこんなにたくさんの症状が…



ただ正しい姿勢とは？

【立った姿勢】

- 両足に等しく体重をかける
- 頭が上に引っ張られている気持ちでいる



【座った姿勢】

- いすに深く腰かける
- 足が床につくようにする



平成27年度さいたま市学校歯科保健コンクール



優秀賞！



このコンクールは、以下のような基準で選考されています。

- ・歯科保健活動の充実
- ・学校保健全般の活動の充実
- ・むし歯の一人平均DMF(むし歯+喪失歯+処置歯)歯数
- ・むし歯の処置歯率(永久歯)

	H27美園小	H26美園小	さいたま市
むし歯処置歯率	90.2%	89.1%	86.1%
一人平均DMF歯数	0.11本	0.16本	0.24本

今年度は地区審査会で優秀賞に選ばれ、県の審査会へと推薦されています。昨年度よりもさらに良い結果となりました。また、むし歯処置歯率・一人平均DMF歯数ともに、昨年度よりもさらによくなっています。ご協力ありがとうございました。今後とも丁寧な歯みがき、早期の歯科受診よろしくお願ひします。



ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームの意味については、先月号の「ロコモティブシンドロームを知っていますか？」をご覧ください。

最近、ロコモ（ロコモティブシンドローム）はメディアでも取り上げられ、注目されています。なぜなら、現在介護が必要となる主な原因の1つに運動器疾患が増えてきているからです。これは全体の約30%を占めています。この現状より、ロコモが「新国民病」と言われるようになりました。国は予防が重要であるとして、運動器疾患に対する取り組みを始めています。

Q1 今の子どもの実態は？

A1 「ロコモ予備軍」の子どもたちは確実にいます！子どもたちの体力は、1985年（昭和60年）頃と比べると依然として低い水準となっています。

Q2 ロコモは高齢者の問題で、子どもには関係ないのではないですか？

A2 現代の子どもたちは、運動過多による四肢・脊柱のスポーツ障害（外傷・障害）か、運動不足による肥満傾向・生活習慣病の「身体の一極化」が問題視されています。子どもの運動器は未発達であるため、過度の運動や不適切な運動方法は「スポーツ障害」を引き起こす可能性があります。

保護者の皆様へ

重要！

感染症治癒報告書について

これから、インフルエンザなどの感染症が流行する時季となります。学校では、多くの児童が学校生活を送っているため、感染症にかかり、治らないままその児童が登校すると、感染が拡大するおそれがあります。

そこで、感染症にかかった場合、本校では「感染症治癒報告書」を提出していただいています。この報告書は、**保護者の方が記入・捺印し、お子さんが登校する日に持参し、担任へ提出してください。** 特別の場合を除き、**医師の診断書は必要ありません。** 感染症にかかってしまった場合は、「感染症治癒報告書」をお渡ししますので、担任まで、御連絡ください。よろしくお願ひします。

記入例

感染症治癒報告書

さいたま市立美園小学校様

医師の診断の結果、病名（インフルエンザ）に罹患し、

11月10日（火）～11月13日（金）まで欠席しました。

主治医より登校してもよいとの許可が出ましたので、本日より登校させます。

診断を受けた医療機関（美園こどもクリニック）

平成27年11月13日

1年7組 児童名 美園 しょうこ

保護者氏名 美園 小太

印

主治医に必ず確認すること

- ・何の感染症か（正確な病名）
ウイルス名だけでなく、病名を聞いてください。
- ・いつまで、学校を欠席すればいいか
- ・どんな状態になったら、登校していいか

必ず保護者の方が記入し、印を押してください。

「感染症治癒報告書」は美園小学校のホームページからダウンロードできるようになりました。また、出席停止となる感染症の出席停止の期間も掲載されています。ぜひご活用ください。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。