

ほけんだより

# はあと



平成29年11月1日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

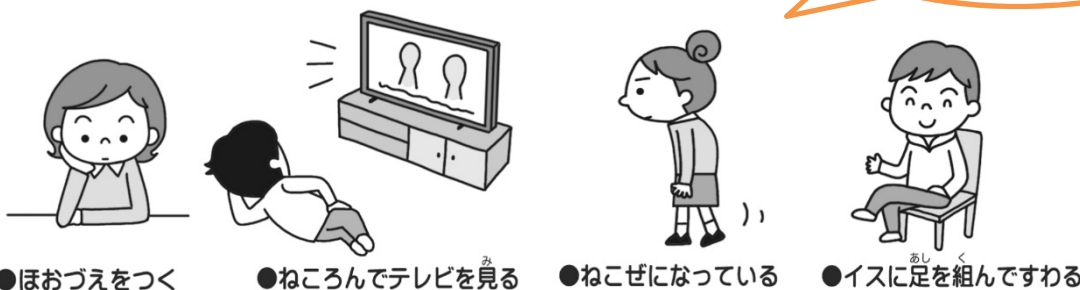
日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきましたね。体が寒さに慣れていなくて、風邪をひいてしまったこともあるのではないのでしょうか。着脱できる服で調節し、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。



しせい ただ  
**姿勢を正しくしよう**

しせい ちゅうい  
**～姿勢に注意しよう！～**

おも あ  
思い当たるものは  
ありませんか？



●ほおづえをつく

●ねころんでテレビを見る

●ねこせになっている

●イスに足を組んですわる

へいせい おんど しがっこうし かほけん  
**平成29年度さいたま市学校歯科保健**  
ゆうりょうしょう  
**優良賞！**

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歯数  
※DMF=むし歯+喪失歯+処置歯
- ・むし歯の処置歯率(永久歯)



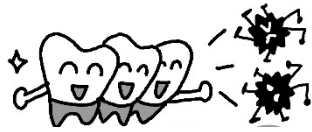
今年度も昨年度に引き続き、地区審査会で優良賞に選ばれました。残念ながら優秀賞を取ることはできませんでしたが、ご家庭での協力のおかげでむし歯処置歯率・一人平均DMF歯数ともに、さいたま市の平均・昨年度の美園小の結果よりもよい結果となっています。ありがとうございます。今後とも丁寧な歯みがき、早期の歯科受診をよろしくお願いいたします。

	H29美園小	H28美園小	さいたま市
むし歯処置歯率	91.5%	87.6%	82.7%
ひとりへいきん一人平均DMF歯数	0.1本	0.11本	0.18本

裏面へ

# よく「かむ」といいことたくさんあるよ

●<sup>えき</sup>だ液が<sup>で</sup>たくさん出て<sup>ほ</sup>むし<sup>みせ</sup>歯を防いだり、<sup>しょうか</sup>消化を<sup>たす</sup>助けたりする。



●<sup>うご</sup>あごをよく動かすと<sup>のうさいぼう</sup>脳細胞が<sup>かっせい</sup>活性化<sup>か</sup>する。



●<sup>まんぶくちゅうすう</sup>満腹中枢が<sup>はたら</sup>働いて<sup>た</sup>食べ<sup>す</sup>過ぎを<sup>みせ</sup>防ぐ。



●<sup>くち</sup>口のまわりの<sup>きんにく</sup>筋肉が<sup>きたえ</sup>られ、<sup>はつおん</sup>発音がよ<sup>くな</sup>ったり、<sup>ちから</sup>力を入れる<sup>い</sup>時にか<sup>こき</sup>みしめる<sup>こ</sup>ことができる。



11月8日は<sup>は</sup>くい<sup>は</sup>歯<sup>の</sup>日

<sup>かてい</sup>家庭での<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>みが<sup>は</sup>き<sup>は</sup>て<sup>は</sup>す<sup>は</sup>を<sup>はいふ</sup>配付<sup>し</sup>ます。  
<sup>ていしゅうつひ</sup>提出<sup>は</sup>は<sup>が</sup>つ<sup>に</sup>ち<sup>すい</sup>11月15日(水)です。<sup>きょうりよく</sup>ご協力<sup>を</sup>よろしく<sup>ねが</sup>お願い<sup>し</sup>ます。

重要!

保護者の皆様へ

## 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たせ、担任へ提出させてください。**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」の用紙をお渡ししますので、担任まで、御連絡ください。よろしく申し上げます。

### 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A型 )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29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。

★ <sup>みそのしょうがっこう</sup>美園小学校のホームページからもダウンロードできます。ぜひ<sup>ご</sup>活用<sup>く</sup>ださい。

ほけんだよりは、<sup>ひと</sup>おうちの<sup>ひと</sup>人といっしょによみましょう。