

ほけんだより

はあと



平成30年11月5日
さいたま市立美園小学校
保健室

朝夕は冷えてきましたが、昼間はまだ暖かく過ごしやすい日が多いです。1日の気温差が大きいので体調を崩しやすい時期でもあります。これからやってくる本格的な冬にそなえるために、じょうぶな体をつくっていきましょう。

11月の保健目標…

姿勢を正しくしよう

正しい姿勢は、グー・ペタ・ピン！！

みなさんは日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるようにしましょう。

正しい姿勢

背中とおなかに

グーひとつ

背中はピン

足はペタン



よい姿勢で
過ごしていると…

- ・やる気が起こる
- ・脳の働きがよくなる
- ・内臓の働きがよくなる
- ・バランス感覚がよくなる
- ・見た目もカッコいい など



わるい姿勢

背中ぐにゃ～

足ブラブラ

ほおづえ

ねこ背

背もたれにもたれる

体がななめ



こんな姿勢を
続けていると…

- ・背骨がゆがみやすくなる
- ・肩こり・腰痛の原因になる
- ・視力低下の原因になる
- ・疲れやすい
- ・集中できない
- ・内臓の働きが悪くなる
- ・あごがゆがむ、歯並びが悪くなる



11月5日～11日は「歯の健康週間」です。

家庭での歯みがきテストを実施します。

提出日は11月12日(月)です。ご協力よろしくお願ひします。

平成30年度さいたま市学校歯科保健コンクール

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)



	H30美園小	H29美園小	さいたま市
むし歯処置歯率	94.1%	91.5%	82.8%
ひとり平均DMF歯数	0.09本	0.1本	0.18本

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。しかし、ご家庭でのご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します。

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、本校では治癒後の登校初日に「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、担任へ提出させていただきます。** 特別の場合を除き、**医師の診断書は必要ありません。** 美園小ホームページからダウンロードし、記入の上、担任にご提出ください。ダウンロードができない場合は「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13日(火)~11月16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30年11月19日

1年8組 児童名 美園 しょうこ

保護者氏名 美園 小太 印 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。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。