

ほけんだより

はあと♡



平成26年11月5日
さいたま市立美園小学校
保健室

朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだは寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをしてかぜを予防しましょう。また、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？マフラーや手袋などを上手につかっ、背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

よい姿勢は、背筋を伸ばすことから

背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強に集中できなくなります。背筋をのばして、姿勢を正しくしましょう！

基本の姿勢



本を読むとき



字を書くとき



平成26年度さいたま市学校歯科保健コンクールで

優良賞に選ばれました！



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)

	H26美園小	H25美園小	さいたま市
むし歯処置歯率	89.1%	88.8%	86.1%
一人平均DMF歯数	0.16本	0.18本	0.26本

むし歯処置歯率、一人平均DMF歯数ともに、昨年度よりもよい結果となっています。引き続き、丁寧な歯みがき、早期の歯科受診等ご協力をお願いします。

11月8日は「いい歯の日」

むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)は、毎日の正しくていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。

ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。

家庭での歯みがきテストを配付しています。ご協力おねがいします。



裏面へ

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。よろしくお願いいたします。

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(月)~11月13日(木)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26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。

学校感染症一覧(学校保健安全法施行規則第18条) 平成24年一部改正



学校感染症に罹患した場合は、出席停止になりますので、必ず学校へ報告してください。

第二種

感染症名	出席停止の期間(改正後)
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
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱したあと3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下線の腫脹が発現した後、5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風しん	発しんが消失するまで
水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後、2日を経過するまで
結核	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

第三種・・・出席停止の期間：症状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで
腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎等

その他の感染症：溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎等

ほけんだよりは、おうちの^{ひと}人といっしょによみましょう。