

ほけんだより

# はあと♡



家庭数

平成28年11月1日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

朝晩、めっきり冷え込むようになりましたね。1日の気温差が大きく、最近風邪をひいている人が増えてきました。気温に合わせて衣服を調節するようにしましょう。また、寒くなると背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いている人が目につきます。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に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。



しせい ただ  
**姿勢を正しくしよう**

## あなたは、どんな座り方すわ かたをしていますか？

ただ しせい  
 **正しい姿勢**



せほね ま  
 **背筋が曲がっている (猫背)**



あさ こしか  
 **浅く腰掛け、足を前に投げ出す**



**\* 10月に秋の歯科健診を行いました \***

疾病通知(ピンクの紙)をもらった人は歯科を受診しましょう。受診が終わりましたら、疾病通知(ピンクの紙)を担任まで提出してください。



11月8日は **いい歯の日**

全国的に見ると、小学生ではむし歯が減っている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えてきているそうです。「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように普段から歯みがきをしっかり行いましょう。

家庭での歯みがきテストを配付します。ご協力よろしく  
お願いします。



裏面へ

へいせい おんど しがっこうし かほけん  
**平成28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)



今年度は地区審査会で優良賞に選ばれました。惜しくも、昨年度いただいた優秀賞を2年連続取ることとはできませんでしたが、むし歯処置歯率・一人平均DMF歯数ともに、さいたま市の平均よりもよい結果となっています。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、早期の歯科受診をよろしくお願いいたします。

	H28美園小	H27美園小	さいたま市
むし歯処置歯率	87.6%	90.2%	83.3%
一人平均DMF歯数	0.11本	0.11本	0.22本

**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( 美園子どもクリニック )

平成28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。

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。ぜひご利用ください。

ほけんだよりは、おうちのひとといっしょによみましょう。