

ほけんだより 12月

令和6年12月3日
 立川市立第五小学校
 養護教諭 橋本莉穂

今年も残すところあと少しとなりました。今年もくひょうの始めに立てた目標たっせいは達成できたでしょうか。1年を気持ちよくお終えることができるよう、身の回りの物せいりを整理しましょう！



▽2学期の「発育のようす」を配布します

2学期に実施した発育測定・視力検査の結果を載せた「発育のようす」を、2学期の終わりにあゆみのファイルに入れて配布いたします。大切に保管して保護者の方と一緒に自分の成長を確認してください。

また、歯科検診・整形外科検診の結果はすでに配布した「結果のお知らせ」をご覧ください。通院中や矯正中の場合にも学校までお知らせいただきますよう、ご協力お願いいたします。

★秋の歯科検診は校医に指摘された児童のみ配布しています。整形外科検診は希望者などの該当者のみ受診しています。

▽秋の歯科検診の結果

11月27日に実施した歯科検診の未処置歯(むし歯)、歯垢、歯肉炎と診断された割合を学年別に算出しました。

一学期の歯科検診結果と11月の結果を学年ごとと比較し、増加したところは色付けしました。

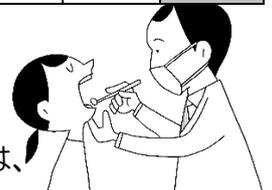
一学期 歯科検診結果 (単位：%)

11月 歯科検診結果 (単位：%)

| 学年 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 学年 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----|-----|------|------|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 歯肉炎 | 7.3 | 10.7 | 11.7 | 11.8 | 18 | 6.8 | 歯肉炎 | 2.5 | 2.7 | 5.3 | 1.9 | 6.1 | 5.9 |
| 歯垢 | 8.1 | 11.6 | 13.4 | 11.8 | 18 | 5.7 | 歯垢 | 2.5 | 2.7 | 5.3 | 1.9 | 6.1 | 5.9 |
| むし歯 | 8.1 | 10.7 | 16.0 | 11 | 14 | 9.0 | むし歯 | 11 | 5.4 | 9.7 | 8.2 | 11.2 | 10 |

一学期の歯科検診後、治療や歯磨きの見直しをしていただきありがとうございます。歯肉炎・歯垢・むし歯の人の割合が大きく減少しました。

特に歯肉炎は、全ての学年で減少傾向にあります。これからもブラッシングの際には、“歯と歯の間”、“歯と歯ぐきの間”にブラシの先をあてることを意識して力を入れすぎないように、やさしく磨くようにお声掛けをお願いいたします。



▽12月8日は「歯ブラシ交換デー」

12月8日は「歯ブラシ交換デー」と言われています。歯や口の中を清潔に保つために、歯ブラシは欠かせません。1か月程度使用したら毛先が広がってしまうため、新しいものに交換してしっかりとブラッシングできるように心がけていきましょう！

▽11月の感染症情報

五小では、マイコプラズマ肺炎（感染症）、手足口病、インフルエンザ、溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、水痘（水ぼうそう）の報告がありました。

11月の下旬は特に気温の変化が激しく、とても冷え込むようになりました。発熱や咳・咽頭痛などの風邪症状に加えて、腹痛・下痢など消化器症状の不調を訴え来室する児童も増えています。無理に登校せずに自宅ですっきり休み、出来る限り受診していただきますようお願いいたします。

また、感染症にかかった場合は学校へ連絡していただくよう、ご協力をお願いいたします。

かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です



▽保健委員会の活動

保健委員会では、学校のみなが気持ちよく学校生活を送ることができるよう、ハンドソープやトイレットペーパーの補充、水質検査など日々役割分担をして仕事をしています。

そして11月11日～22日の間に、活動の一貫で「ハンカチチェック」を行いました。

各クラスでハンカチをどのくらいの児童が持ってきているかチェックし、

ハンカチを持参する大切さを周知しました。

《12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう！》

段々と冬本番になり、寒さでなかなか外に出られない人も増えてきていると思います。文部科学省の「令和5年度学校保健統計」では特に9歳～12歳の児童が肥満傾向にあると分かりました。

冬休みの間も寒さに負けず、できるだけ外で元気よく体を動かし、冬休みの間も規則正しい生活を送ることができるように心がけましょう！

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう