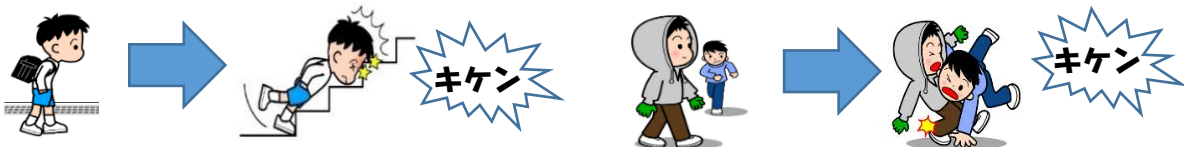




令和5年10月31日
東久留米市立南町小学校
保健室 第8号

だんだんと寒さが厳しくなってきました。上着やトレーナーを着る人が増えたので、「ポケットに手を入れて歩いている人」が目立ってきました。ポケットに手を入れて歩くと、転んだときにとっさに手がつかず、大きなけがをしてしまい危険です。手はポケットに入れず、出しましょう。また、耳が寒いから「フードをかぶる人」もいます。見える範囲（視野）がせまくなったり、周りの音が聞きづらくなったりするので危険なのでやめましょう。安全に寒さを防げるように工夫しましょう。



かぜや感染症を予防しよう

インフルエンザなどの感染症が市内でも学校でも流行しています。今年はインフルエンザの流行が例年より早く、また、流行が拡大する恐れがあるとされています。感染症の予防をして元気に過ごせるようにしましょう。体調が悪いときは、早めに休養しましょう。

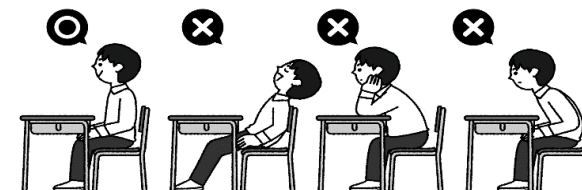
感染症対策は「ま・か・し・て」!



保護者の方へ

- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、アデノウイルス等の感染症が出ています。引き続き、朝の健康観察や感染症の予防（手洗い、症状が出ているときのマスク、休養など）をお願いします。
- 今後感染症にかかってから登校する際に提出していただく書類が変更となります。後日、市よりお便りが出されますのでご確認ください。ご不明点があれば問い合わせただけだと思いません。
- ※感染症にかかった際は、必ず学校へ連絡をお願いします。
- 秋の歯科検診の実施が終了しました。秋の歯科検診が受けられなかった方で検診をご希望される方は、学校歯科医である宮崎歯科医院を受診ください。その際は、必ず事前に宮崎歯科医院へ電話連絡をし、「南町小学校の〇〇です。秋の歯科検診を欠席したので、検診をお願いします。」と伝え、予約を取ってから来院してください。宮崎歯科医院の電話番号☎：042-471-5911
- 秋の歯科検診も春の歯科検診と同様にスクリーニング検査（異常の疑いがあるかないかの検査）となります。「受診の必要がある」と結果を受け取り、病院を受診しても「異常がない」といわれることがあります。ご了承ください。

11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

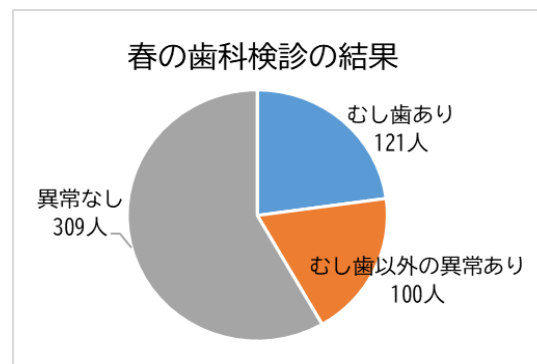


悪い姿勢は、内臓の働きを悪くしたり、肩や腰の痛み、視力低下、集中力の低下などを引き起こしたりします。自分の姿勢を見直し、「背筋を伸ばす、あごをひく、胸をはる」などの中から1つでもいいので意識をして、良い姿勢の習慣を身に付けましょう。

11月8日「いい歯」の日



春の歯科検診の結果が以下のグラフです。



春の歯科検診の結果

- 異常なし 309人
- むし歯がある人 121人
- むし歯以外の異常がある人 100人 でした。

半分以上の人は、治療や受診が必要ありませんでした。治療や受診が必要な人221人のうち99人（10/25時点）が歯科医を受診し、報告書を出してくれています。受診がまだの人は早めに受診し、報告書を学校へ提出してください。治療や受診が必要なかった人も、半年に1回はかかりつけ医を受診して見てもらうといいです。

学校歯科医 宮崎先生からのメッセージ

口は、食べ物から栄養を取り込む器官（消化官）の一部です。しかも直接目で見る事ができるという特徴をもっています。日頃から口の中をよく見て、むし歯や歯肉炎などの病気がないかどうかチェックしてください。

むし歯や歯肉炎は、食生活や睡眠などといった生活習慣との関わりが大きいので、なんといっても歯みがき（プラークコントロール）は重要ですが、良い生活習慣を身につけるよう心がけましょう。

