

# ほけんだより 12月

さいたま市立与野南小学校  
保健室  
令和7年12月2日(火)

冬も近づき、さらに朝晩の冷え込みが感じられるようになりましたね。今年も残すところあと一ヶ月となりました。みなさんにとって、この一年はどんな時間だったでしょうか？よくなかったことを反省することも大切ですが、うれしかったことや楽しかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにできるといいですね。

## 12月の保健目標 冬を元気にすごそう

### インフルエンザが大流行中です！

さいたま市内でインフルエンザの流行が警報レベルになっています。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



#### 感染症予防の3原則



#### 抵抗力を高める



#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去

インフルエンザにかかったら  
出席停止です！

インフルエンザに係る欠席は出席停止扱いとなります。出席停止期間については受診の際に主治医に確認していただき、指示に従ってください。

★原則、発症した後5日を経過し、かつ、

解熱した後2日を経過するまでは出席停止となります。

はつようび 発症日	いちらにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK



# 秋の歯科健診を行いました



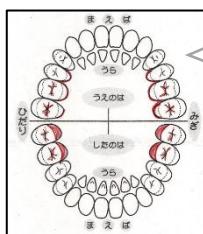
10月23日・11月6日に学校歯科医の先生による歯科健診が行われました。今回も全体的にむし歯のある人数は少ないものの、歯垢・歯石・歯肉炎といった歯みがきが不十分と思われる人が多くいました。むし歯で治療をしていない人や、歯科医院に通っていても途中で行かなくなつたと思われる人のむし歯が大きくなつていて学校歯科医の先生に心配される人もいました。また、むし歯だけでなく、歯ぐきの病気（歯肉炎など）を悪化させないためにも、食後のていねいな歯みがきをしてきましょう。

●●●  
保護者の方へ

歯科健診の結果、医療機関で治療または相談の必要があるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（ピンク色の用紙）を配布させていただきました。この用紙をもらったら、早めに医療機関へ行き、治療または相談をしてください。

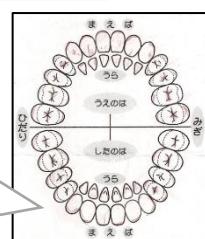


## 歯みがきチェック

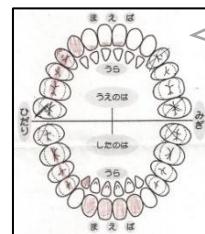


奥歯の内側をよくみがく。

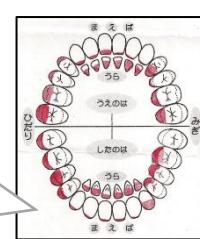
歯と歯ぐきのあいだが特に汚れが残っていた



11月8日の「いい歯の日」に合わせて、親子で歯みがきチェックを行いました。



下の前歯や、かみ合わせのところに汚れがたまっていたからがんばってみがきたい。



みがき残しが多いのは、奥歯の後ろやかみ合わせ・歯と歯ぐきの間・歯と歯の間・前歯の内側です。こうしたみがきにくいところを意識して、鏡を見ながら歯に歯ブラシをしっかりあててみがくことを心がけましょう。

いい歯のために歯みがきしよう！



3度の食後  
3分以内に  
3分間

## 歯みがきカレンダーを紹介します



保護者の皆様

2学期も学校保健への御理解・御協力ありがとうございました。

先日の歯みがきチェック、そして歯みがきカレンダーの取組に際し、お子様への温かなメッセージや御家庭での御協力等ありがとうございました。御家庭での取組を通して、子どもたちからは歯みがきへの前向きな声が聞こえ、大変うれしく思いました。学校でも引き続き指導してまいりますが、歯と口の健康を守るためにには、毎日の積み重ねが大切です。引き続き御家庭でもお声掛け等いただけますと幸いです。今後とも、よろしくお願ひいたします。