ほけんだより

令和８年 10 月 30 日
札幌市立あいの里西小学校
保健室
No. ８

朝晩が冷え込む季節になりました。朝、玄関前に立っていると厚めの上着や手袋や帽子、マフラー等を上手に取り入れて登校するお子さんの姿が多く見られますが、一方で、未だ薄着で登校してくるお子さんもいます。衣服で体を温めることができると、風邪をひきにくくなります。引き続きお子さんの体調管理には十分ご留意いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

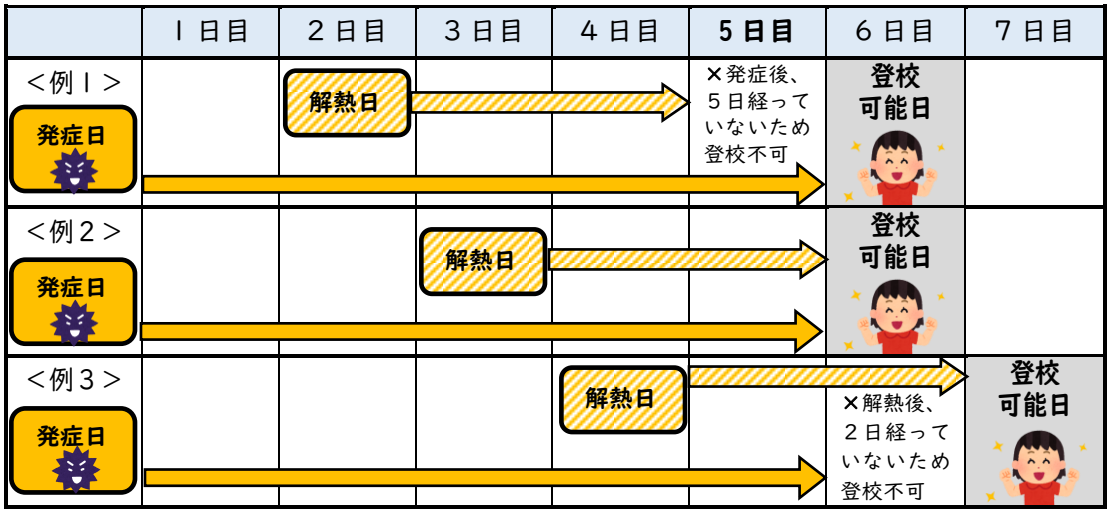
インフルエンザに気を付けましょう

今シーズンはすでにインフルエンザが流行しており、近隣の学校では学級閉鎖の報告もありました。

38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れることに併せて、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状が特徴の感染症です。こまめな手洗い、マスク等で予防に努めましょう。また、以下の出席停止の基準についてもご確認ください。

〈インフルエンザの出席停止の基準〉

発症した日を０日とし、発症後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで



日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い、令和８年１１月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。

「医療等の状況」など、提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、**１１月１６日（月）までに**学校へご提出ください。

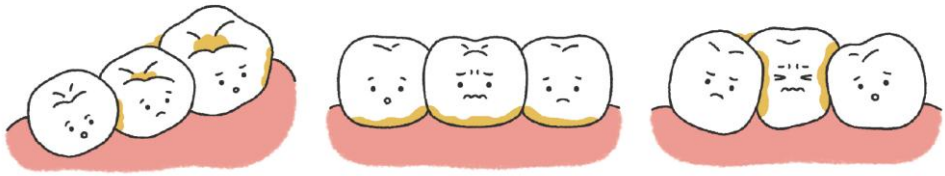
なお令和９年１月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは１２月以降に改めてお知らせいたします。

「いい歯の日（11月8日）」に合わせて、今年度は11月5日（木）に全学年で歯の保健指導を実施予定です。

「第一臼歯を知ろう」「よく噛むことの重要性」「歯の病気やけが」等、各学年の発達段階に応じた内容を伝え、歯を大切にしようとする意識を育むことをねらいとしています。下記について、お子さんと一緒に見ていただき、ご家庭でも歯の健康について振り返るきっかけにしていただけるとありがたいです。

鏡でcheck みがき残し0（ゼロ）

みがき残しやすいところ



奥歯　　歯と歯ぐきのさかいめ　　歯ならびがデコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう

歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう

6年生への指導で取り扱った内容です。歯ブラシだけでは歯のすき間などを清掃しきれないことがありますので、右のイラストのような道具も上手に使ってみがくと良いでしょう。

歯間ブラシとデンタルフロス

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？

「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。5分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。