

# ほけんだより

11月号

令和8年10月30日(金)  
札幌市立真駒内公園小学校 保健室

10月中旬から空気がひんやりと冷たくなりました。これからの季節は乾燥や冷えなどによる免疫力の低下で体調不良や風邪、感染症にかかる児童の増加が心配されます。手洗いなどによる感染症対策の継続はもちろんのこと、引き続き、たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



11月8日は...



## は ひ いい歯の日



みなさんは、「8020」という言葉を聞いたことがありますか？「8020」は80歳になっても自分の歯が20本以上あることを目標にした言葉です。歯が20本より多くあると、自分の好きな食べ物を楽しく美味しく食べることができますね。逆に、歯茎の病気（歯周病）やむし歯で自分の歯を失ってしまうと、食べることが大変になってしまいます。また、それだけではなく、歯茎の病気（歯周病）やむし歯の状態が続く、悪くなると、心臓や脳の病気などさまざまな病気にかかる可能性が高くなることがわかってきました。自分の歯よりも丈夫な歯はありません。自分の歯が一番です。毎日の歯みがきを大切にしたいと思っています。

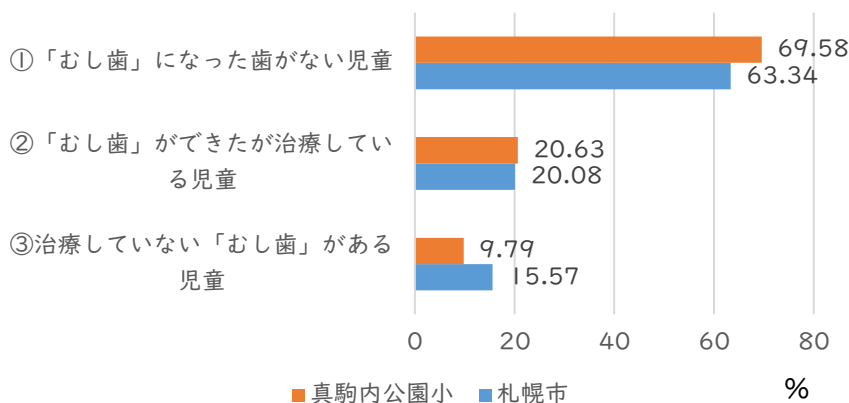
## 本校児童と札幌市内小学生のおし歯の状況

本校の児童と札幌市内全域の小学生のおし歯の状況を比較すると、①「むし歯になった歯がない児童」と②「むし歯ができたが治療している児童」の割合は、札幌市内全域の小学生よりも本校児童のほうが高いです。また、③「治療していないむし歯がある児童」の割合は札幌市全域の小学生よりも本校児童の方が低くなっています。

むし歯になった歯がない児童は7割近く、定期受診や健康診断後の受診が早いいため、口腔環境が良い児童が多いようです。

引き続き、歯科健診で歯科医へ相談及び治療を受けるよう勧められた場合は、お子さんの日常生活に支障をきたす前に、早めの受診をお願いしています。また、受診後は「連絡書（歯・口腔）」の提出をよろしくお願いいたします。

### 本校児童と札幌市小学生のおし歯の状況



札幌市内のおし歯の小学校平均：令和6年度 札幌市学校保健統計調査 う歯の状況より  
真駒内公園小学校のみんなの歯の状況：歯科健診受診者286名中の人数を各項目において%表示

本日、1年生・5年生・6年生へ歯の資料を配付しました。ぜひご家庭でお子さんでご覧ください。

1年生「歯のおうじさま 6ちゃん」 5年生・6年生「歯のふしぎ」

# スポーツ振興センター災害共済給付に係るお知らせ

重要

独立行政法人日本スポーツ振興センターは、今年度末から来年度初めにかけて大幅なシステムのリニューアルを行うため、一時的に災害共済給付の申請ができなくなります。システムのリニューアル予定期間は11月末から1月中旬までの予定です。そのため、学校管理下でのけがにより、病院を受診した際の給付申請書類が御手元にある場合は**11月20日までに**学校へ提出するようお願いします。

また、システムのリニューアルに伴い、1月以降の災害給付金申請の手順が変更になる予定です。今までとの大きな変更点は、保護者の方にシステム上へ、請求書類をアップロードしていただいた上で、学校へ請求書類を御提出いただく点です。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

はっしょうび い インフルエンザ・新型コロナウイルス

## 登校再開日早見表

げんき かいふく 元気 回復

|       | 0日目     | 1日目                | 2日目                | 3日目                | 4日目                | 5日目                | 6日目              | 7日目              | 8日目              |
|-------|---------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|
|       | にち<br>日 | にち<br>日            | にち<br>日            | にち<br>日            | にち<br>日            | にち<br>日            | にち<br>日          | にち<br>日          | にち<br>日          |
| 新型コロナ | ★       | しょうじょうけいかい<br>症状軽快 |                    |                    |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    | しょうじょうけいかい<br>症状軽快 |                    |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    |                    | しょうじょうけいかい<br>症状軽快 |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    |                    |                    | しょうじょうけいかい<br>症状軽快 |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    |                    |                    |                    | しょうじょうけいかい<br>症状軽快 |                  | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |
| インフル  | ★       | けねつ<br>解熱          |                    |                    |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    | けねつ<br>解熱          |                    |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    |                    | けねつ<br>解熱          |                    |                    | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |                  |
|       | ★       |                    |                    |                    | けねつ<br>解熱          |                    |                  | とうこうさいがい<br>登校再開 |                  |
|       | ★       |                    |                    |                    |                    | けねつ<br>解熱          |                  |                  | とうこうさいがい<br>登校再開 |

## その他の感染症と出席停止期間について

**溶連菌感染症**：抗菌薬療法開始後 24 時間以内に感染力が消失するため、それまでの期間。

ただし、定められた期間は抗菌薬を内服すること。

**手足口病**：全身状態が安定するまで。

**百日咳**：特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで。

※札幌市では出席停止になりませんが、市内では**マイコプラズマ肺炎**罹患者も出ています。

★咳症状が強い場合や長く続く場合は、受診をお勧めします★