

ほけんだより



令和7年11月7日
NO.8
札幌市立白石小学校

朝晩の冷え込みがぐんと厳しくなり、マフラー、手袋、耳当てなどを身に着け、温かい服装で登校してくる子が増えてきました。これからの季節は路面が凍り、登下校時の転倒によるけがが増えてきます。

寒さで両手をポケットに入れて歩いている子の姿もありますが、転んだ時に手で支えられず、路面で顔面を擦りむいたり、歯を打撲したりなど、大けがにつながることもあり心配です。他にも、履きなれていない冬靴を履いて走って、足を挫いてしまう、といったけがもあります。

学習発表会も間近です。子どもたちが練習の成果を出せるよう、学校でも体調不良やけがなどに配慮しているところです。ご家庭でも、けがなく落ち着いて登校できるように、「気を付けてね」の一声をそえて、登校時間を守って送り出していただけるとよいと思います。

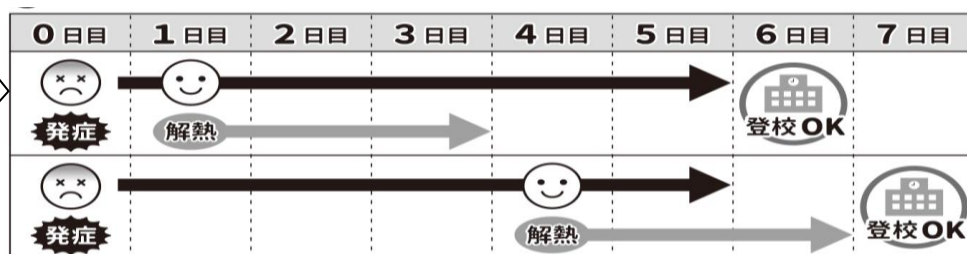


10月末から、市内の各区の小中学校の数校で、インフルエンザによる学級閉鎖や学校閉鎖の措置がとられています。白石小でも、5日～7日まで6年生の2クラスで学級閉鎖の措置を取りました。他学年でも、インフルエンザAと診断される児童が少しずつ増えてきています。症状は、**38度以上の高熱・頭痛・のどの痛み・倦怠感**などが主です。週明けも、前述のような症状が見られたときには、安静にして早めの受診をおすすめします。

インフルエンザ いつから登校していいの？



インフルエンザの出
席停止の期間は
「**発症した後5日
を
経過し、かつ熱
が下がった後2
日が経過するま
で**」です。



* インフルエンザをよぼうするために *



かんき
換気をする



てあら
手洗いをする



マスクをつける



えいよう
栄養をとる



ひと
人ごみをさける

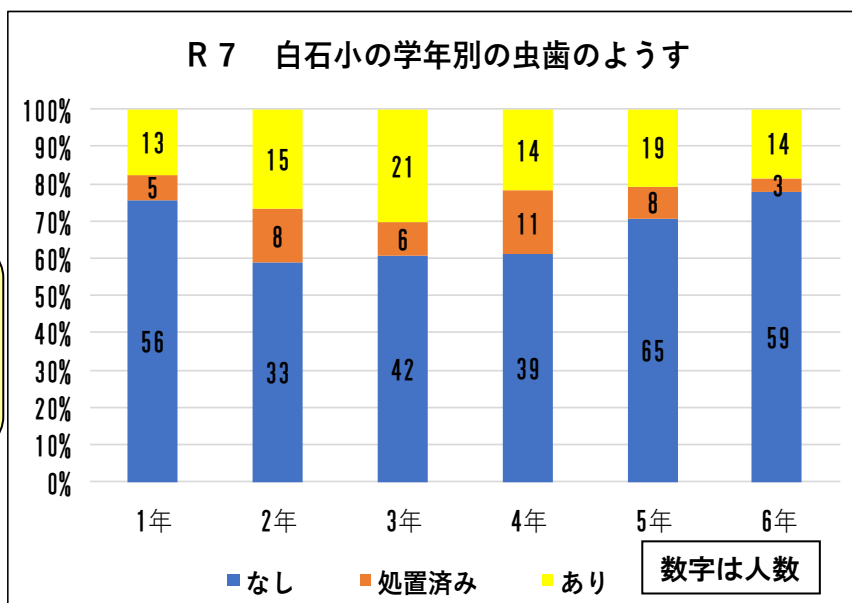
11月9日は
いい空気の日



いえ がっこう ぶん かい いじょう ふんてい ど
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かんき きもち
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



* 歯のけんこうについて *

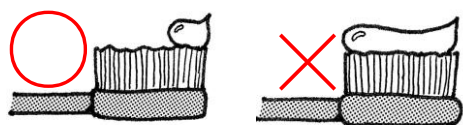


上のグラフは今年6月の歯科検診での結果です。どの学年も、虫歯が「なし」または「治療済み」を合わせると70%以上となっています。ご家庭でも歯を大切にされている様子がうかがえます。虫歯のある児童については、乳歯の虫歯がかなり進んでいたり、生えたての永久歯が虫歯になっていたりする様子もあり、受診をお勧めしています。虫歯はおく歯に多い傾向でした。歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多いところです。

下に歯磨きのポイントを載せていますので、ご家庭でも、鏡などを見ながらお子さんと一緒に意識してみがいてみてください。



①はみがきこは、どれだけつけるといいのかな？



たくさんつければきれいにみがける、というわけではありません。つけすぎは、口の中が、はみがきこでいっぱいになり、ゆっくりみがけません。みがいたつもりで終わってしまうこともあります。

②どうみがくと、いいのかな？



基本は、歯ブラシの毛の部分をもっすぐにあてて、1本ずつきれいにするつもりでみがきます。



おく歯は、歯ブラシを歯のみぞにあてて、小さきみに動かします。

45度の角度であてる。



歯周病を防ぐため、歯と歯ぐきの間もみがきます。

ハブラシは、軽い力で持ち、いろいろな方向へ動かします。