

ほけんだより11月

令和8年10月30日(金)
札幌市立屯田北小学校
保健室



11月は「いい〇〇の日」がたくさんあるのを知っていますか？
「いい歯の日（8日）」や「いいトイレの日(10日)」「いい風呂の日(26日)」
など語呂合わせがいっぱいです。今月のほけんだよりでは、11月8日の
「いい歯の日」にちなんで裏面に歯と口の健康について特集しています！
日増しに寒さが増すこれからの季節、手洗い・換気・休養などの感染症
予防を意識して元気に冬を迎えましょう！

インフルエンザいつから登校できるの？

■ 市内の感染状況

札幌市内では8月中旬に流行期に入り、急激な感染拡大が続いています。
直近では定点当たり10人を超え、市内の小中学校で学級・学年閉鎖となるなど異例のペースで広がっています。

■ 本校の状況と対応のお願い

本校では流行には至っていませんが、
かぜ症状での欠席が増え始めています。

- ・主な症状：38℃以上の高熱、頭痛、のどの痛み、強い倦怠感など
- ・お願い：発熱等の症状がある場合は、無理をせず休養し、早めの受診をご検討ください。



医療機関で学校感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌など）と診断された場合は、出席停止になります。
すぐで欠席連絡をされる際は、①「感染症の名前」②「診断日」
③「出席停止期間」もご記入ください。

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



～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～

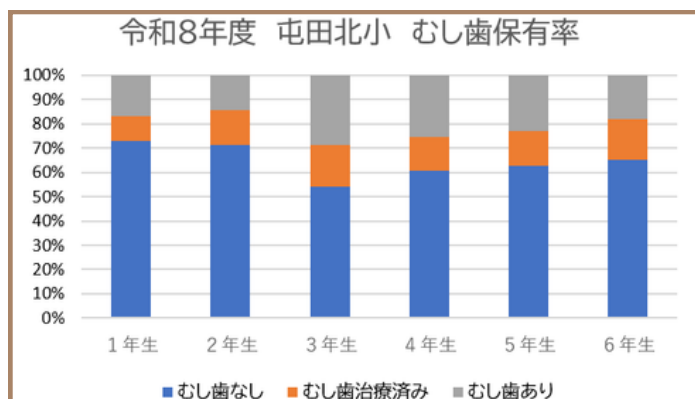
日本スポーツ振興センターのシステム変更に伴い令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、**11月13日(金)までに**学校に御提出ください。

なお、令和9年1月以降は保護者の皆様がお手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。

11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康について考えよう！

～本校の歯科検診の結果から～



右のグラフは今年の6月の歯科検診の結果です。全校のデータを見ると、すべての学年で「むし歯がない児童」と「むし歯を治療済みの児童」を合わせると70%以上（全校平均78.6%）となっていました。

ご家庭において日頃から歯みがきの声かけをしていただいたり、お忙しい合間を縫って歯科受診や治療にご協力いただいたりしている様子が、今回の結果からうかがえます。

💡 それでも...中学年（3・4年生）はむし歯が増えやすい傾向に！

学年ごとのむし歯ありの割合をみると、1年生16.9%、2年生14.3%、3年生28.8%、4年生25.6%、5年生22.9%、6年生18.2%で、低学年は低い水準を保っていますが、**中学年になると25～28%台へと一気に急増する傾向**が見られます。高学年になると未治療の割合は少し減少しますが、引き続き注意が必要です。

なぜ、中学年でむし歯が増えやすいの？

歯科の定期検診を受けることが望ましいです。

① 「生えたての永久歯」はまだ柔らかい

新しく生えてきた大人の歯は、酸に弱くとてもデリケートです。

② 歯並びがボコボコして磨きにくい

子どもの歯と大人の歯が混ざり合い、歯ブラシの毛先が届きにくくなります。

③ 「仕上げみがき」がなくなり、おうちの方のチェックが減る

学年が上がるにつれてお子さんの口の中を見る機会が減り、一人みがきだけでは奥歯や歯の隙間にみがき残しが増えてしまいます。



むし歯は自然に治りません。早めの受診で歯と口の健康を守りましょう。

歯と口の役割「食べる・笑う・話す」

食べ物をかみ砕く
(味わっておいしく食べる)



豊かな表情を作る
(笑顔や表情を支える)



言葉を正しく発音する
(発音を助ける)



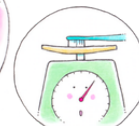
歯みがきのポイント

お子さんと鏡を見ながら
一緒に確認してみましょう！



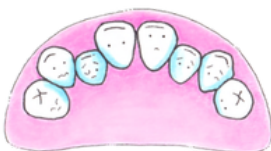
ていねいに、歯の形に合わせ、歯の面に対して
ブラシを直角に当て毛先を細かく動かします。

歯2本分を20回くらいみがきます。歯ブラシの毛先が広がらない程度の優しい力(約200g)で細かく動かします。



🌟🌟🌟🌟 でこぼこ歯並びは？ 🌟🌟🌟🌟

歯並びは人によって違います。
鏡を見ると、でこぼこしているところがある人もいます。



こうみがきます！

前歯のでこぼこしている歯は、1本1本にハブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かすと上手に汚れがとれます。