ほけんだより 11月号

国分寺小
保健室

朝晩の冷えこみが厳しくなり、体調を崩しやすい時期となりました。空気も乾燥しかぜやインフルエンザなどの感染症も流行しやすくなります。衣服の調節や手洗い・水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

【　１０月　感染症状況　】

１０月は、前半はインフルエンザＡ型の流行が見られましたが、後半は感染者数も落ち着きました。ヘルパンギーナ・マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症による欠席も出ています。

【　リーバー入力のお願い　】

登校前のリーバー入力にご協力いただきありがとうございます。朝７：５０までに入力をお願いします。未入力で登校確認ができていない場合は、学校より電話で出欠確認を取らせていただいています。

また８時以降のリーバーへの欠席・遅刻入力はお控えください。その際は、電話にて連絡をお願いします。

【　１１月８日　いい歯の日　】

今年度の歯科検診の結果です。むし歯保有率は減少傾向にあります。また、学童期にむし歯になりやすい第一大臼歯（６歳臼歯）のむし歯をもつ児童も減少傾向です。一方で、むし歯のある児童の中には、複数のむし歯を保有しているケースもみられます。ご家庭の毎日の歯みがきや受診へのご協力をお願いします。

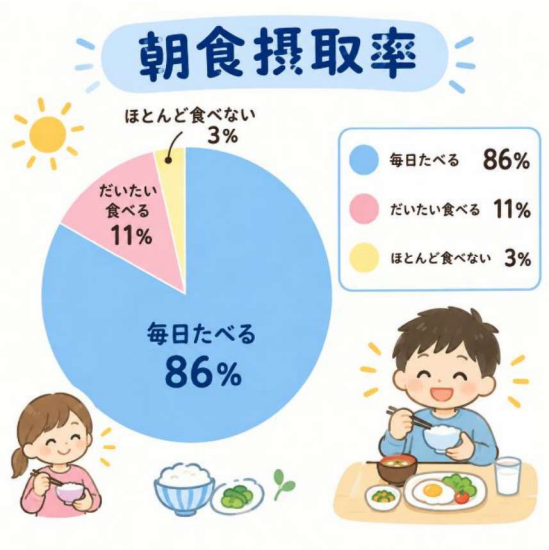
	今年度（R8）	R7（１年前）	R6（２年前）	R5（３年前）
むし歯のある人	８５人 （１４．９%）	１１１人 （１９．２%）	113人 （１９．９%）	160人 （２７．０%）
第一大臼歯に むし歯がある人	５８人 （１１６本）	７６人 （１５０本）	１０１人 （２１９本）	９７人 （２０９本）
歯科検診時に治療が終わっていた人	５７人	８１人	１２７人	７８人

未受診のご家庭には冬休み前に、再度治療のお願いを配付予定です。

１１月２日（月）～８日（月）までの期間：１１月８日「いい歯の日」歯みがきカレンダーを配付します。保健委員会の児童によるむし歯予防の企画も実施予定です。

【　朝食アンケートの結果　】

１０月に実施した朝食アンケートの結果より、国小では朝食の欠食率は３％でした。ほとんどの児童が、「毎日たべる」「だいたい食べる」と回答しています。欠食理由としては、「空腹でない」４０％、「食べる時間がない」３０％、「起きられない」が１０％、「用意がない」が２０％でした。





【　災害給付制度　申請もれはありませんか？　】

学校でのケガは、災害給付制度の申請対象となります。１２月よりシステムの変更があります。詳細は、１０月３０日（金）下野市教育委員会配『災害共済給付申請方法等の変更について』（お知らせ）でご確認ください。手元に申請書がある方は、早めに学校までご提出ください。

小中一貫コーナー

ストレスと上手につきあおう！

ストレスとは、心や体からサインです。ストレス＝悪いや弱いではありません。発表や大会の前にドキドキするように、何かに挑戦する時も起こります。ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎたりすると心と体が疲れてしまいます。大切なことは、ストレスや不安をため込みすぎないことです。

ストレスのサイン

- □イライラする
- □やる気が出ない
- □眠れない
- □頭やお腹が痛い
- □涙が出る　など



自分に合ったリラックス方法をみつけよう！

- □音楽を聴く
- □散歩をする
- □本を読む
- □お風呂に入る
- □体を動かす
- □早く寝る
- □誰かに話す
- □深呼吸する

