ほけんだより12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。

【　１１月　感染症状況　】

１１月は、インフルエンザＡ型・溶連菌感染症の流行が見られました。発熱から、インフルエンザの診断が出るまでに時間を要する様子も見られます。風邪症状のある時は、無理をせず安静に過ごしてください。

出席停止に関する用紙は、医療機関で受け取りとなります。

【　水筒持参のお願い　】

学校では、手洗いに加えて休み時間のこまめな水飲みを呼びかけています。
冬場は、喉の渇きを感じにくくなり水分摂取量が減りがちです。ウイルスを体の外に出す「線毛」は、体がうるおっていると活発に働きます。乾燥対策や、感染症予防のためにも水筒の持参にご協力をお願いします。



【　災害共済給付制度の申請について　】

システムの変更に伴い、学校でのケガで利用している災害共済給付制度の申請方法が変わります。
学校のケガで医療機関を受診した場合、今まで学校に提出していた書類は、ご家庭で保管をお願いします。
詳細は、10月30日（金）教育委員会からの「災害共済給付制度申請方法等の変更について（お知らせ）」をご参照ください。

【　保湿剤・リップクリームの扱いについて　】

乾燥する季節になりました。保湿剤やリップクリームを持たせる場合は、使用ルールを確認して持たせてください。

① 名前を書く　②貸し借りをしない　③休み時間に使う　④色付き、かおりの強いものは使わない

【　治療票を配付予定です　】

今年度の治療率です。医療機関で検査の必要なご家庭は、進級前の検査・治療開始をご検討ください。歯科（むし歯・要注意乳歯）・視力・耳鼻科検診で未治療のご家庭を対象に治療通知を再配布します。春の検診で紛失した場合は、こちらをご利用ください。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
むし歯	70.5% １７人	33% ９人	29.4% １７人	43.7% １６人	70% ３０人	22.7% ２２人
視力検査	84.6%	77.4%	65.7%	62.8%	69.3%	54.0%
内科健診	25%	—	治療完了	—	—	—
耳鼻科検診	60%	25%	33%	治療完了	33%	—
眼科検診	治療完了	治療完了	治療完了	80%	治療完了	—



６年生は、中学入学後は、学習や部活等で通院時間を取ることが難しくなることが予想されます。小学校の内に、検査や治療開始をご検討ください。

むし歯の保有率は、年々、減少傾向です。しかし、むし歯を保有していても、なかなか治療につながらないことがあります。早めの治療開始で、健全歯を守りましょう。

小中一貫コーナー

友達の SOS に気づいたら…



１．悩みに気づいたら、声をかけて、話を聞いてみよう。



①　いつもと違う様子に気が付いたら、さりげなく声をかけてあげるといいよ。
「何かあった？」「だいじょうぶ？」「元気？」など。
②　解決してあげようと思うと、自分も苦しくなるので、聞くことに集中しよう。

２．信頼できる大人につなげよう。



①　困ったときは自分たちで抱え込まずに、信頼できる大人に相談しよう。
※友達の悩みを聞いている内に、自分まで苦しくなったりすることがあります。「話してくれてありがとう」「〇〇先生にも相談してみよう？」と、大人や先生に相談をもちかけてみよう。
②　友達を大切に思うように、自分の心も大切にすることが必要です。

〔　だれかがゆっくり話を聞いてくれることで、心は軽くなるよ　〕
- 話しているうちに、何に困っているか気付くことができるよ。
- 自分のことを落ち着いてに見られるようになるよ。
- 自分の悩みやモヤモヤが話すと整理されて、心の苦しさが少し軽くなるよ。

