



ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和7年11月4日



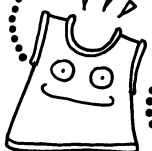
こんげつ ほ けんもくひょう い ふく ちょうせい
今月の保健目標は 『衣服の調整をしよう』です

寒いと思っただ日も、体を動かしてあつくなることがあります。
ぬいだり着たり、自分で洋服を調節できるようにしましょう。
さて・・・みなさんにしつもんです、下着を着ていますか？

下着ってすごい！！

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡



下着は、あせやよごれを

すいとってくれるので、

洋服も気持ちよく着ること

ができます！夏も冬も、

清潔な下着を着るようにし

てくださいね☆

11月8日は「いい歯」の日です

くちの中は元気かな？
自分でかくにんしてみよう

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましよう。歯は軽い力でみがいてくださいね。





お家の方へ



表面にもあるように11月8日は「いい歯の日」です。栄小では定期健康診断の結果、むし歯がある児童は14.5%で昨年度より少し減少していました。歯垢や歯石があった児童は昨年とほぼ変わらず20.9%でした。歯垢はむし歯や歯肉炎の原因にもなります。この先もずっと「いい歯」でいられるよう、ご家庭でも歯の健康や磨き方について話題にしてみてください。

●歯科検診の結果を再配布します

5月の歯科検診の結果で「受診のすすめ」にチェックがあり、報告書が未提出のお子さんに再度お知らせを配布します。早めにかかりつけ歯科医院にて精密な検査や治療を受けるようお願いします。受診しましたら保健室まで結果をご提出ください。また、検診をまだ受けていない方も早めに検診を受けていただき、終わり次第報告書を学校へご提出ください。

●感染症情報

市内では10月に入ってからインフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました。感染症の疑いがある場合は医療機関を受診するようお願いします。受診のタイミングについては、かかりつけ医へご相談ください。

インフルエンザにかかった場合

- ❖ 発症日を0日として5日間出席停止となり、6日目から登校可能（解熱後2日経過していること）です。
- ❖ 登校する際は、保護者記入の「登校再開届」が必要です。

●心配事はありませんか ～主な相談窓口の紹介～

校内では毎週水曜日にスクールカウンセラーに、校外では羽村市教育相談室で様々な相談をすることができます。

- ◎心理の専門家からアドバイスを受けられます。
- ◎育て方や心配事などお子さんに関する相談をお受けしています。
- ◎お子さんの学校での様子を見てもらい、お伝えすることもできます。

- ・学校に行きたがらない ・勉強が身に付かない ・友達とうまく遊べない
- ・成長で気になることがある ・子どもへの接し方が分からない など

★栄小でスクールカウンセラーへ相談を希望する場合

連絡帳や電話等で希望したい旨をご連絡ください。

★羽村市教育相談室へ相談を希望する場合

090-1406-1223 または 090-5258-1223 へ
直接おかけください。（受付時間 月～金 9:00～17:30）

