



太田小学校
保健室
R7.10.31 No,8

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服の調節をして、風邪をひかないように気をつけましょう。

体温調節しよう



服装で



★お知らせ★ 持久走練習がはじまります！

持久走練習参加承諾書の提出、ありがとうございました。子どもたちが健康で安全に練習に参加できるよう、11/19～12/5までの12日間、ご家庭で朝の健康観察をお願いいたします。練習参加の可否、参加できない場合はその理由、押印またはサインを記入のうえ、担任に提出してください。健康観察カードを忘れた場合は走らず歩いて参加します。登校後、体調が優れない等訴えがあった場合は、練習を見学または中断することもあります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<家庭で行う健康観察の4つのポイント>

- ①発熱の有無（検温を推奨）
- ②体調は万全か（頭痛や腹痛、咽頭痛などの症状はないか）
- ③睡眠がとれているか（小学生の推奨睡眠時間は9～12時間といわれています）
- ④朝食を食べたか（エネルギー不足は体調不良につながります）

令和7年度 持久走練習 健康観察カード			
年 組 番 氏名			
日付・曜日	練習可/不可	練習に参加できない理由	印/サイン
例	○		太田
	×	朝から腹痛のため	太田
11/17 (月)			
11/19 (水)			
11/20 (木)			
11/21 (金)			
11/22 (土)			
11/23 (日)			
11/24 (月)			
11/25 (火)			

○か×を記入

×の場合、参加できない理由を記入

押印かサイン

最新

健康診断結果受診状況

(R7.10.27現在)

毎日続々と報告書が届いています。ご協力いただきありがとうございます。今年度は全体の受診率が7割を超えてきました。学年別で見ると偏りがあり未受診者が複数います。お手元に報告書がある場合は受診をお願いいたします。

R7 健康診断結果受診状況	受診勧告者数	受診者数	受診率
歯科 (全) ※要受診のみ	172	119	69.2%
眼科 (全)	122	84	68.9%
内科 (全)	12	6	50.0%
耳鼻科 (奇数学年)	34	30	88.2%
全体	340	239	70.3%

は いっしょう たからもの たいせつ 歯は一生の宝物です！大切にしよう！！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは歯を大切にしていますか？大人の歯は、抜けてしまうと二度とはえてきません。歯がなくなってしまうと、いろいろな困ったことが…。大人の歯は一生使う大切なものです。おじいちゃんおばあちゃんになっても立派な自分の歯でいられるように、毎日のお手入れや歯によい生活を心がけてください！！

令和7年度 歯科治療状況 (R7.10.27 現在)

受診勧告者:235人(要観察者を含む)

要受診者:172人 受診者数:126人(要観察者を含む)

未受診者:53人



むし歯は「歯の質」、「砂糖」、「細菌」という3つの要素が重なって「時間」が経過することで発生します。だからこそ、食後すぐに歯みがきをして歯垢を落とす、よく噛んで食べて唾液を出す、お菓子を控える、だらだら食べ続けられないなど、むし歯を発生させる要素を減らしていくことが大切です。

ぜひこの機会に「歯みがきの方法」や「歯みがきのタイミング」について振り返ってみてください。

むし歯になりやすい人は？



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！！

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



口の中は元気かな？

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

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。



口の中のようにチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

心当たりがある人は生活を見直してみましよう。