



令和5年11月30日
東浪見小学校
保健室

寒暖差の激しい日々が続き、なかなか身体が本調子にならない人もいるのではないのでしょうか。もうすぐ冬休みに入り、クリスマスや大晦日、お正月など、楽しいことが続く季節であると同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。様々な感染症の流行も見られます。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

## 治療を終えて新年を迎えましょう

12月の保護者面談日に、視力検査と歯科検診後の治療報告書が未提出となっているご家庭に再治療勧告書を配付します。治療が終わりましたら、報告書の提出をお願いします。また、「受診時に治療勧告書を持って行き忘れてしまったが、受診・治療は済んでいる」という方がいましたら、お手数ですが連絡帳等でお知らせください。

### 11/27 現在までの治療済み報告書 (%)



**歯科検診**  
 むし歯治療率 **65.5%**  
 歯科全体受診率 **47.9%**



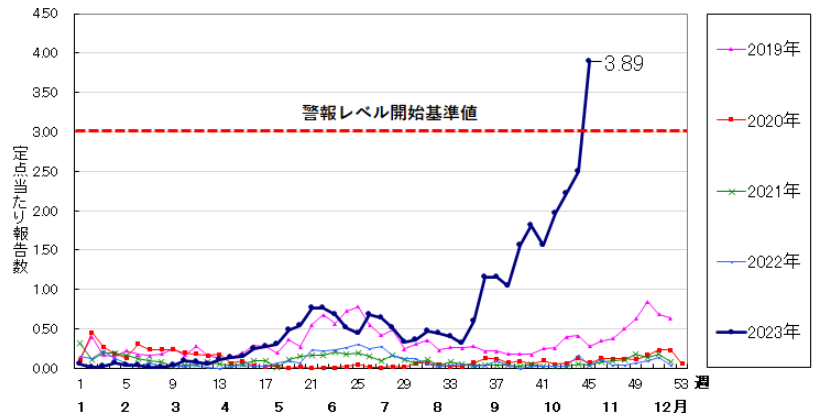
**視力検査**  
 受診率 **74.4%**

## 千葉県感染症情報センターより

(参考: <https://www.pref.chiba.lg.jp/eiken/c-idsc/index.html>)

県内で令和5年第45週(11/6~11/12)における咽頭結膜熱の定点当たり患者報告数が「3.89」となり、国が定める警報基準値「3.0」を上回りました。

2019~2023年 県内の咽頭結膜熱 定点当たり報告数



### 咽頭結膜熱とは

- ★アデノウイルスによる感染症  
(発熱、のどの痛み、結膜炎などの症状)
- 【予防のポイント】
- (1)アルコール消毒がききにくいので、流水と石けんによる手洗いをこまめにする。
- (2)咳エチケットをこころがける。
- (3)タオルや寝具などの共用を避ける。
- ※咽頭結膜熱は学校感染症です。「主要症状が消退した後2日を経過するまで」出席停止扱いとなります。詳しくは、かかりつけ医に指示を受けてください。



長生管内では、感染性胃腸炎や新型コロナウイルス、インフルエンザ、手足口病、溶連菌感染症など様々な感染症の発生が報告されています。いつもと様子が違うときは、医療機関の受診をお勧めします。

## 歯科指導を行いました

11月8日(水)に1、3、5年生を対象に歯科衛生士による歯科指導を行いました。

自分の口腔チェックや正しい歯ブラシの選び方・磨き方・交換目安についての学習と、1年生は6歳臼歯、3年生はむし歯予防とおやつについて、5年生は歯肉炎・歯周病の予防について学年に合わせた講話をしていただきました。

お子さまがいつまでも自分の歯を保つことができるよう、ご家庭での仕上げ磨きや定期的な歯科医院受診、ていねいな歯みがき等を続けていただけたらと思います。



## 生活習慣病予防教室を行いました

11月17日(金)に4年生を対象に栄養士と養護教諭が「朝食とすいみんの大切さ」について話をしました。

～児童の感想より～

朝食について

今までは、あんまりあごごはんをたべなからたけど

これからは、いっぱいいたべて3つのストレッチをおんにする



すいみんについて

今までは、しつと寝れなるときもあった

これからは、先生がおしえてくれたストレッチをします。



授業の感想 (知らなかったことやおどろいたこと、気づいたことなど)

あごごはんを食へるか食へないかで、勉強にさかていることをきいておどろいた。



平成26年に文部科学省が行った「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」では、次のような結果が得られています。

- ◇ 朝食時に家の人との会話が得意な子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が高い。
- ◇ 寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等)に接触することがよくある子供ほど、朝、ふとんから出るのがつらいと感じることがあると回答する割合が高い。
- ◇ 就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。

朝食と睡眠が心身の健康を支える大切なものであることがわかります。自分の生活習慣が自分の健康を変えることができるということを知ってもらい、行動変容に繋げていければと思います。