ほけんだより 11月

上尾市立尾山台小学校
保　健　室　Ｎｏ.7
令和8年10月30日（金）
【 さくら連絡網配信 】

木々の葉が色付き、秋の深まりを感じる季節となりました。

朝晩は冷え込む一方で、日中は暖かくなる日もあり、一日の中で気温差が大きくなっています。気温や活動に合わせて衣服を調節できるよう、脱ぎ着しやすい上着を用意するなど、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。

また、今年は、例年よりインフルエンザの流行が早く、上尾市内においても学級閉鎖が出ている学校があります。こまめな手洗いや十分な睡眠・休養など、日頃からの感染症予防と体調管理をお願いいたします。

なお、急な体調不良などでお迎えをお願いする場合があります。**緊急連絡先に変更があった際は、速やかに担任までお知らせくださいますよう、ご協力をお願いいたします。**



１１月の保健目標　「姿勢を正しくしよう」

１１月には、「〇〇の日」がたくさんあります」



立っている時やイスに座っている時の姿勢は、どうかな？背中が丸まっていないかな？

いい姿勢だとどんないいことがあるかな？



・集中力が上がる

・運動能力が上がる





・かっこよく見える



歯ブラシの毛先がぼさぼさになっていないかな？月１回は交換しよう」

よくかむととどんないいことがあるかな？



・むし歯を予防する

・脳がよく働く





・消化を助ける



みんなが毎日使うトイレは、きれいだと気持ちがいいね✨

トイレットペーパーは…



必要な分だけとりましょう

使い終わったら…





汚していないか確認して、必ず流しましょう



しっかり湯船につかろう

正しいお風呂の入り方



・入浴前後の水分補給

・かけ湯をする





・お湯の温度は40℃程度

＼ 保護者の方へ ／ 『いい歯の日パネル展』のお知らせ

歯科保健の普及啓発のため、「いい歯の日パネル展」が以下のとおり開催されます。上尾市内小学校の児童のポスター作品が展示されています。尾山台小学校は、夏休みに募集した素敵な作品の中から、　　のポスターが代表作品として出品されています。ご都合のつく方は、是非足を運んでみてください。



日　時：令和8年11月5日（木）から11月11日（水）
午前9時から午後7時まで（最終日は午後3時まで）
場　所：三井金属あげおコミュニティセンター　2階ギャラリー

歯科治療状況調査について（お願い）

6月の歯科健診で、医療機関への受診が必要とされた児童のうち、治療報告書が未提出の方を対象に、12月中に治療状況を確認いたします。

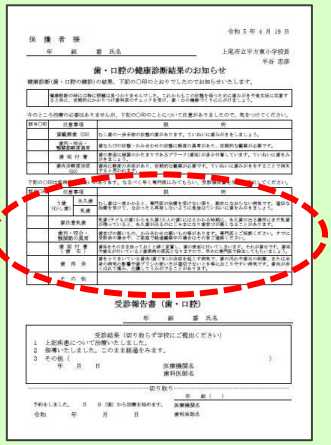
まだ受診していない場合や、治療が途中の場合は、早めに歯科医院を受診してください。また、治療が済みましたら、治療報告書の提出をお願いいたします。

［対象となる内容］

① **むし歯のある者**
② **要注意乳歯のある者**
③ **歯列・歯垢・歯肉の状態で受診を勧められた者**

※ 11月下旬時点での対象者に通知します。

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（黄色）にて、3つ目の表に○印がついていた児童が対象です。



＼ ハンカチ・ティッシュ・つめ の衛生検査を始めます！ ／



11月から、毎月初めにハンカチ・ティッシュの携帯と爪の長さの衛生検査を行います。これからの季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こまめな手洗いを心がけ、洗った手は清潔なハンカチで拭くことが大切です。

ハンカチ・ティッシュを毎日持ってくる習慣が身に付くよう、ご家庭でも登校前の確認をお願いいたします。また、爪も適切な長さに整えられるよう、ご家庭でも定期的な確認をお願いいたします。

