11月保健だより

さいたま市立河合小学校　　保健室　　令和８年１１月４日（水）

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩はぐっと気温が下がり、少しずつ冬の気配も感じられるようになってきました。寒くなると、布団から出るのがつらくなったり、外で遊ぶことが少なくなったりしますね。しかし、元気に過ごすためには、しっかり体を動かすことが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、休み時間には元気に遊びましょう。

河合小学校では、風邪や体調不良によるお休みが増えてきています。外から帰ったら手洗い・うがいをしっかり行い、寒さやインフルエンザに負けない元気な体をつくっていきましょう。

１１月保健目標　　心の健康を考えよう





ゆっくりお風呂につかる



たっぷり寝る



友だちや家族と話す



好きなものを食べる



好きなことをする

「かぜをひいたり、病気ではないけど、何となくからだの調子がよくないな…」きっとそれは、心の元気がなくなっている合図かもしれません。そんなときには、『心が元気になる方法』の５つをためしてみましょう。

保護者の皆様へ

【８０２０歯の健康教室学級単位指導　４年】

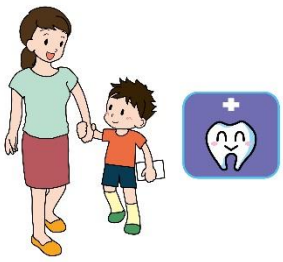
１０月２９日（木）　**丸山総合病院　歯科・口腔外科　歯科部長　丸山正孝先生**　に、４年生で８０２０歯の健康教室学級単位指導をしていただきました。「口の中の病気を知り、予防方法を考えよう！　～プラークって何だろう？～」をテーマに、実際の口腔内の写真や動画を見ながら、歯肉炎や歯周病についてのお話しを聞いたり、プラークの正体と実際に動く様子を見たりするなど、わかりやすく授業をしていただきました。

授業の最後に、丸山先生から***『自分でみがかなければ　誰もみがいてくれない　一生自分の歯で食事できるかは　自分次第！』***というお言葉がありました。食後の歯みがきをきちんとする、定期的に歯科医院へ受診する、“食”生活習慣を整えるなど、小学生のときに、しっかり自分の歯と口の健康を守る力を身に付けておく必要があると感じました。



引き続き、御家庭でもお子さんの歯・口の健康を守っていくために、何か気になることがあるときには、歯科医院への受診・相談をお願いします。

【歯科健診の結果のお知らせについて】



春・秋の歯科健診の結果、歯科疾病又は疑わしい所見が認められた児童には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ（ピンク）」を配付しております。まだ**治療等がお済みではない方は、早めの受診をお願いします。**治療が済みましたら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ（ピンク）」を学校に御提出ください。

【令和９年度　学校における食物アレルギー対応について】



１０月２２日（木）付で、1～５年生を対象に「学校における食物アレルギー対応について」の手紙を配付いたしました。

『学校における食物アレルギー対応希望届』を提出された方へ、後日【学校生活指導表】を配付いたします。主治医に必要事項を御記入していただき、期日までに学校へ御提出ください。【学校生活管理指導表】が提出された後、２月～３月にかけて面談を実施し、具体的な対応内容を検討していく予定です。

食物アレルギーのことで、お困りな点、御不明な点がございましたら保健室まで御相談ください。なお、年度途中に食物アレルギーが判明した場合についても、迅速に対応させていただきます。その際には、担任へ御連絡ください。

【スポーツ振興センターの申請について】

災害共済給付オンライン請求システムのリニューアルに伴い、新システム利用開始予定の令和９年１月中旬頃まで、**新たな申請が一時停止されます。**

現在御家庭にて保管している「医療等の状況」等の申請書類がございましたら、**１１月１２日（木）まで**に保健室へ御提出ください。なお、**受診した月から２年間の請求が行われなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、ご注意ください。**



何か御不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。御理解・御協力のほどどうぞよろしくお願いします。