



朝晩は、めっきり寒くなりました。今週は運動会があります。保健室から練習を眺めながら子どもたちのパワーを感じています。10月下旬から気温も下がり、空気も乾燥してきました。例年より早くインフルエンザの流行期となります。ご家庭での感染症予防や学級休業時のご対応ありがとうございます。

【10月感染症状況】

10月は、インフルエンザA型・手足口病・マイコプラズマ肺炎による出席停止がありました。

【登校時に書類提出が必要な感染症】

※ 用紙は医療機関にあります。学校からは渡していません。



- 医療機関で医師が記入

意見書	麻疹・インフルエンザ・風しん・水痘・流行性耳下腺炎・結核・咽頭結膜熱 流行性角結膜炎・百日せき・急性出血性結膜炎・髄膜炎菌性髄膜炎・O157 など
-----	---

- 医療機関で出席停止期間を確認後、保護者が記入も可能

登校届	溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・伝染性紅斑・ウイルス性胃腸炎など
-----	-----------------------------------

学校などの集団生活では、感染が拡がりやすくなります。上記感染症の場合は、リバー等で学校までお知らせください。また、出席停止期間を確認し、症状が改善してからの登校をお願いします。

下野市立の学校で10月に入りインフルエンザによる学級、学年休業が出ています。
また、本校ではマイコプラズマ肺炎の報告も出ています。毎朝の体調確認、検温のご協力をお願いします。

【11月20日 学校保健委員会を開催します】



今年度も、学校医の先生や、中学校区の先生方が集まり、健康課題の解決や理解を深める学校保健委員会を開催します。今年度は、学校歯科医（増山デンタルクリニック）の増山先生の講話を予定します。

【水筒持参のお願い】

感染症対応として、こまめな水分補給は一年を通して行います。水筒の持参にご協力をお願いします。

【リップクリームやハンドクリームについて】

乾燥の時期になりました。リップクリームやハンドクリームを持たせる時は、

* **貸し借りをしない** * 記名をする * 授業中は使用しないことを各ご家庭でご確認ください。

また、色や香り付きは、学校での使用を禁止しています。



【今年度の歯科検診の結果】

	今年度	R 6	R 5	R 4
未処置者	111 人 (19.2%)	113 人 (19.9%)	160 人 (27.0%)	174 人 (29.1%)
処置完了者	81 人 (14.0%)	127 人 (22.4%)	90 人 (15.2%)	78 人 (13.0%)

未処置者の数は、年々改善傾向にあります。検診では、ブラッシング不足が見られる子が多くいました。その結果、歯肉炎や歯石の付着、むし歯になりそうな歯（CO）をもつ子は、昨年度の2人から、34人と大きく増加しました。



—児童のみなさんも一緒に読んでね—

～**睡眠**足りているかな？～



9月に行った生活習慣チェック WEEK の結果から、**国小のみなさん**の中には「**すいみん**」が足りていない人がたくさんいることがわかりました。

保健室でかならず聞くことのひとつに「**昨日、何時にねたかな？**」があります。すいみんは、頭痛や気持ちが悪い、吐き気、腹痛（お腹がいたい）、貧血など、たくさんの体調不良に関係しています。

運動会練習で体は、とてもつかれています。寝るのが遅い人は、布団やベッドに入る時間を10分でも早くするようにしてみましょう。

● 国小の平均就寝時間（ねる時間）

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
21:06	21:18	21:20	21:32	21:19	22:13

学年があがると、習いごとや宿題で遅くなる人が増えます。でも、ゲームやスマホを使っていて眠れなくなる・眠くないといった話も…SNSを上手に使いましょう。

● 国小の平均睡眠時間（推奨時間10時間）どの学年でも、平均睡眠時間が不足しています。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
9.1 時間	8.8 時間	8.9 時間	8.5 時間	8.6 時間	8.5 時間
－0.9 時間	－1.2 時間	－1.1 時間	－1.5 時間	－1.4 時間	－1.5 時間

～生活習慣チェック WEEK より算出～