



ほけんだより12月



令和7年12月3日
立川市立第五小学校
保健室

今年も残すところあと少しとなりました。今年の始めに立てた目標は達成できたでしょうか。1年を気持ちよく終えることができるよう、身の回りの物を整理しましょう！



▽2学期の「発育のようす」を配布します

2学期に実施した発育測定・視力検査の結果を載せた「発育のようす」を、2学期の終わりにあゆみのファイルに入れて配布いたします。大切に保管して保護者の方と一緒に自分の成長を確認してください。

また、歯科検診・整形外科検診の結果はすでに配布した「結果のお知らせ」をご覧ください。通院中や矯正中の場合にも学校までお知らせいただきますよう、ご協力お願いいたします。

★秋の歯科検診は校医に指摘された児童のみ配布しています。整形外科検診は希望者などの該当者のみ受診しています。

▽秋の歯科検診の結果

11月19日に実施した歯科検診の未処置歯（むし歯）と診断された割合を学年別に算出し、一学期の歯科検診結果と11月の結果を学年ごとに比較しました。

1学期 歯科検診結果（単位：％）							11月 歯科検診結果（単位：％）						
学年	1	2	3	4	5	6	学年	1	2	3	4	5	6
むし歯	6.7	7.3	10.6	15.1	12.7	10.1	むし歯	3.3	7	9.2	11.8	7.4	6.2

1学期の歯科検診後、治療や歯磨きの見直しをしていただきありがとうございます。
むし歯の人の割合が全ての学年で大きく減少しました。

これからもブラッシングの際には、“歯と歯の間”、“歯と歯ぐきの間”にブラシの先をあてることを意識して力を入れすぎないように、やさしく磨くようお願いいたします。



▽12月8日は「歯ブラシ交換デー」

12月8日は「歯ブラシ交換デー」と言われています。歯や口の中を清潔に保つために、歯ブラシは欠かせません。1か月程度使用したら毛先が広がってしまうため、新しいものに交換してしっかりとブラッシングできるように心がけていきましょう！



きれいな歯ブラシで、口の中を清潔に保とう！

▽11月の感染症情報

五小では、インフルエンザ、溶連菌感染症、流行性角結膜炎の報告がありました。

10月下旬から11月にかけて特にインフルエンザの感染報告が多く、一部の学年では学級閉鎖・学年閉鎖を行いました。

下旬は特に気温の変化が激しく、とても冷え込むようになりました。発熱や咳・咽頭痛などの風邪症状に加えて、腹痛・下痢など消化器症状の不調を訴え来室する児童も増えています。無理に登校せずに自宅でゆっくり休み、出来る限り受診していただきますようお願いいたします。

また、感染症にかかった場合は学校へ連絡していただくよう、ご協力をお願いいたします。

かぜをひいたとき、
最重要ミッションは

休養
です



《12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう!》

段々と冬本番になり、寒さでなかなか外に出られない人も増えてきていると思います。

冬休みの間も寒さに負けず、できるだけ外で元気よく体を動かし、毎日規則正しい生活を送ることができるよう心がけましょう!

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

～保健室からのお知らせ～

令和4年度の後半から産休・育休でお休みをされていた橋本ますみ先生の代わりに養護教諭として保健室で勤務させていただいておりました。

この度任期満了となり橋本ますみ先生が復帰されるため、養護教諭が代わることをお知らせいたします。ご不便、ご迷惑おかけいたしますが、お子さまの健康に関することは、しっかりと引継ぎをさせていただきます。また、ご不安なことや心配事がありましたらお知らせください。

五小の子供たちの成長を間近で感じることができ、私にとっても大きな成長につながりました。本当にありがとうございました☆彡

養護教諭 橋本 莉穂