令和８年１０月３０日　発行

家庭数

ほけんだより

11月

さいたま市立辻小学校 保健室



いいは 11/8

11月は「いい歯の日(11月8日)」にちなんで、歯垢染め出しをお家でしたり、歯科健診をしたりします。普段以上に丁寧に歯をキレイに磨くよう意識してみてください。

家庭で歯みがき

11月11日(水)～11月24日(火)の間、家庭で歯垢染め出しにチャレンジしましょう。
前日までに歯垢染め出し用の錠剤（1人2個ずつ）とワークシートを配ります。
期間中、お家の人と一緒に歯垢染め出しに取り組み、ワークシートを11月25日(水)までに担任の先生に提出してください。



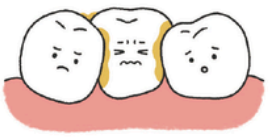
11月25日(水)提出

鏡でcheck＋みがき残しゼロ

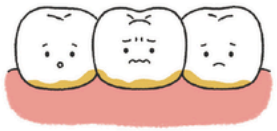
みがき残しやすいところ



奥歯



歯ならびがデコボコしているところ



歯と歯ぐきのさかいめ

みがいているとき・みがき終わったときに鏡でチェックしてみましょう！

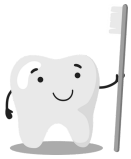
歯科健診のお知らせ



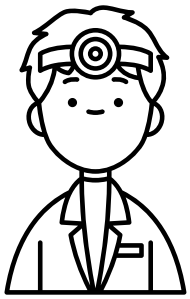
下記の日程で歯科健診を行います。所見があった場合は、お手紙でお知らせしていますので、早めの受診をお願いします。

１１月１２日（木）	１・３・５年生 ５組	西村Dr.
１１月２７日（金）	前回欠席者 ２・４・６年生	伊藤Dr.

当日の朝は、必ず歯を磨いてから登校してください。



校医の先生のご紹介



いとう歯科医院
伊藤綱一先生

歯科ニシムラ
西村賢市先生

１１月の生活目標：健康に生活しよう

だんだん寒くなり、乾燥し始め感染症の流行する時期となりました。もうすでに体調を崩している人もいるかもしれません。元気に１１月を過ごせるように、免疫力を高めて感染症に負けない体づくりを始めましょう。

１１月の生活目標は「健康に生活しよう」です。健康に生活するためには、「運動」「食事」「休養・睡眠」の３つのバランスが大切です。天気がいい日は外で元気に遊んだり、給食や家でのご飯をよく噛んで食べたり、夜はスマホなどを見ずにぐっすり眠ったりしましょう。

今年も残り２か月となりました。元気に健康に過ごし、いろんなことに挑戦できる辻っ子でいてくれると嬉しいです☻

風邪をひかないために

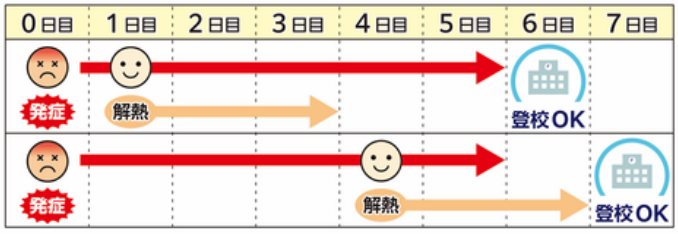
咳エチケットやマスクの着用、
予防接種も効果的！



保護者の方へ



インフルエンザの
出席停止期間



インフルエンザがまだまだ流行しています。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」となっています。発症日を０日として計算しますのでご注意ください。不明な点や心配なことがありましたら、養護教諭までご相談ください。