

# 歯ほけんだより 12月号

令和7年12月1日

上板橋小学校 保健室

あっという間にもう12月になりました。2学期はたくさん行事がありますが、どれも全力を尽くして頑張っていますね。もうすぐ冬休みがやってきます。しっかりと心と体を休めたり、リフレッシュしたりして、1月から元気に登校できるよう整えてください。

今年はインフルエンザが大流行しており、板橋区内で学級閉鎖をする小中学校が相次いで出ている状況です。インフルエンザ以外にも、溶連菌や風邪と診断される児童もいます。日々の手洗い・うがい、咳エチケット、体調管理をいつも以上に気をつけて、寒さにもウイルスにも負けないようにしてください。

## 【12・1月 主な保健行事】

日時	項目	注意事項など
12月 11日（木）	歯と口の健康教室 （4時間目）	<p>本校歯科校医の小嶋先生や歯科衛生士の方が講師として来校します。</p> <p>歯の染め出し（染め出し液を付けた綿棒を使い、上下の歯を数本赤染めします）を行い、正しいブラッシング方法等について学びます。</p> <p>綿棒を使って、自分で染め出し液を塗布できない児童については、歯みがき実習のみになります。</p> <p>【お願い】</p> <p><u>以下の場合、事前に担任にお知らせください。</u></p> <p>①矯正中などで染め出しを希望しない場合</p> <p>②染め出し液の成分（下記）にアレルギーがある場合 精製水、エチルアルコール、D-ソルビット、食用赤色 105 号、香料、パラベン、 サッカリンナトリウム（食品甘味料）</p> <p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・歯ブラシ（汚れてもよいもの 色が付く場合があります）</li><li>・手鏡（口の中を観察できる大きさであれば大丈夫です）</li><li>・プラスチックコップ （汚れてもよいもの 色が付く場合があります）</li><li>・フェイスタオル（汚れてもよいものをご準備ください）</li><li>・洗濯ばさみ 1 個</li></ul> <p>※歯の染め出しの際にタオルを胸～首元に巻き、首の後ろで洗濯ばさみで挟んで止めます。</p> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・当日の朝は歯を磨いてきてください。</li><li>・染め出し液が付着することもありますので、汚れても良い服装で登校させてください。</li></ul>
12月 18日（木）	色覚検査	<p>○4-1、4-5の希望者が対象です。</p> <p><u>希望調査（別紙）を12月10日（水）までに、担任に提出してください。</u></p> <p>○眼鏡をかけている人は持ってきてください。</p>

1月 9日（金）	身体計測 （1，3，5年生）	○体育着を持ってきましたよう ○髪の毛を頭頂部や高い位置で結ばないようにしてください。
1月 13日（火）	身体計測 （2，4，6年生、五組）	※身長が正しく測れないので、ほどいてもらうことがあります。

## 【インフルエンザの出席停止日数について】

現在インフルエンザの流行が見られていますが、年末年始以降も注意が必要です。お子様がインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では、「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」出席停止扱いとされています。

《出席停止解除の基準》

発熱している期間	0日目 (発熱した日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日だけ	発熱 🤒	解熱 😊					登校可 🏠	
2日間	発熱 🤒	発熱	解熱 😊				登校可 🏠	
3日間	発熱 🤒	発熱	発熱	解熱 😊			登校可 🏠	
4日間	発熱 🤒	発熱	発熱	発熱	解熱 😊			登校可 🏠

登校の際には、『出席届』の提出をお願いいたします。『出席届』の用紙がお手元にない場合は教職員にお申し出頂るか、上板橋小のホームページでもダウンロードして頂くことが可能です。

夜間や休日診療を受けた等の事情で、医療機関から出席停止届をもらいそびれてしまった際は、  
①学年・クラス、②お子様のお名前、③感染症名、④出席停止となる期間、⑤医療機関名 を学校までお知らせください。

「登校可」となっても、お子様の回復の様子などを考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否を判断していただくようお願いいたします。

## 【正しいせきエチケットを再確認しましょう】 ※小学保健ニュースより

流行を繰り返す呼吸器感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス感染症など）は、せきやくしゃみの飛沫によって人から人に感染していきます。何もしないでせきやくしゃみをすると、約2メートルは飛沫が飛ぶとされています。感染予防のために、ご家庭でも「せきエチケット」を再確認してみてください。

### せきエチケット その1…「くしゃみポーズ」をマスターしましょう

○くしゃみや咳の時、手で覆うと、手にウイルスが付着します。

上着の内側や袖で覆う「くしゃみポーズ」をマスターしましょう。

📖 裏面に続きます 📖

## せきエチケット その2・・・せき、くしゃみの時はティッシュで覆いましょう

○毎日ティッシュ・ハンカチを持って来ましょう。

## せきエチケット その3・・・マスクを着用する

○鼻から顎までを覆えて、顔とマスクの間に隙間がないものを選びましょう。

○感染や花粉予防には、飛沫を通しにくい不織布マスク（サージカルマスク）が一般的です。

※ガーゼマスクやウレタンマスクは繊維の穴が大きく薄いため、飛沫を通してしまうそうです。

## 【色覚検査について】

色覚検査は平成15年度から定期健康診断の必須項目からはずれていましたが、学校保健安全法の改正により、希望者を対象に学校でスクリーニングを行うこととなりました。

### \*色覚異常とは？\*

人間には個人差があって、色の見え方も人によって違いがあります。色覚検査をしてみると、「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。どの程度見えないのか、また、どの色が目ににくいのかといった詳細は人によって違います。色覚に異常のある場合には、自分の色に対する特性を知っておくことで、学校生活をより過ごしやすい、また将来の職業・進路選択の参考にすることができます。

### \*上板橋小学校では以下のように実施します\*

対 象 者：4年生（1、五組）の希望者

実施時期：12月18日（木）を予定しています。

方 法：学校内で養護教諭が実施

### \*検査の流れ\*

11月末 希望調査票を配布

12月10日（水）希望調査票を回収 ※検査日は上記参照

### \*検査の結果について\*

後日、封書にてお子様にお渡しします。

色覚異常の疑いがある場合は、眼科にて受診していただきます。

## 【冬休みもいつもの生活リズムで♪】

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスにお正月など家族で楽しめるイベントがたくさんあります。しかし、ついつい夜更かしをしてしまうと、次の日の起床に影響し、そこから生活リズムが乱れてしまい、冬休み明けの体調不良につながってしまいます。

ポイントは「“いつもの生活リズム”をあまり変えないこと」です。普段の日曜日は「遅くまで起きていると月曜日が大変・・・」と、なるべく早く寝るように気を付ける人が多いと思います。休み中はもちろん、休み明けも元気に過ごすために、いつもの生活リズムをキープできるよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。