



保護者の皆様へ  
市が洞小保健室  
令和3年11月

10月から、修学旅行・野外活動・校外学習・学習発表会と、行事が続いています。子どもたちが、嬉しそうに「行ってきます」と言って出かけていくのを見ると、こちら心もウキウキしてきます。

いつもと違う動きをするということは、例えば楽しいことであっても、疲れが残りやすくなります。そのような日は、就寝時間を早め、体や心の疲れをしっかり取るように、ご家庭でも声をかけてください。

### 最近の子どもたち(10月)

<来室者数>

内科:平均 4.8人/1日

外科:平均 15.4人/1日

<病院で手当てを受けた人> 15人

## 朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします



### 表情

元気はあるようですか？  
それとも、ないですか？

### 顔色

赤く熱っぽかったり、  
青白かったりしていま  
せんか？

### 声



ハキハキと明るいですか？  
しずんで暗かったり、無言  
だったりしませんか？

体調不良で来室する子に話を聞くと、「昨日、熱があった」「今朝から微熱があった」という場合があります。熱が下がったばかりの際は、数時間経つと、また上がってくることもあります。お子様の健康状態をしっかりと確認し、学校へ送り出すか決めてください。

### お子様のマスク、どうですか？

マスクのサイズあってますか？



ちびちび縮んで小さすぎる



マスクのサイズあってますか？  
ゴムが伸びて鼻がでている

保健室では、応急手当の際、保冷剤を使用しています。もし、ご家庭で残っていたら、寄付していただくと助かります。お子様の顔などにも保冷剤をあてたりしますので、汚れたり状態が悪い物は、ご遠慮願います。

### 11月8日は「いい歯の日」

## ガンコな強敵?! 歯石

歯科検診で「歯石あり」というお知らせをもらったお子様もいると思います。むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）に、だ液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなり歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると、歯肉を圧迫して炎症を起こし、歯垢と同じように歯周病を進行させるため、歯肉や口、全身の健康にも影響してくるものです。

注目すべきは、歯石は「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要があります。

歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴の1つです。「歯石がある」と言われた場合は、早めに歯科医院でチェックを受けましょう。