



令和5年1月23日
志木市立宗岡小学校
校長 小木曾 久美子
養護教諭 松本 美菜

新しい年が始まりましたね。松本先生の今年の目標は、宗岡小学校のみんなももっとたくさんお話を
仲良くなることです。みなさんのがんばりたいことや挑戦したいこともぜひ聞かせてくださいね。寒さが
より一層厳しくなるこれからの時期は、風邪や感染症が流行りやすくなります。毎日を元気に過ごせるよう、
早寝早起き・朝ご飯・運動の生活リズムを整えましょう！

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

冬休みや3学期に入ってから、宗岡小学校でもインフルエンザに罹患する児童が少しずつ出ています。風邪症状や体調不良で病院を受診される際は、「学校でもインフルエンザが発生しています」と医師の方に伝えて頂く
ようお願いします。インフルエンザと診断された場合も学校までお知らせください。

より一層感染対策に留意してまいりますので、ご家庭でも毎日の検温を引き続きお願いいたします。

☆1月の発育測定結果をお知らせします☆



	へいきんしんちよう 平均身長(cm)		へいきんたいじゆう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.3	115.9	22.5	22.0
2年	122.6	122.2	25.7	24.6
3年	129.9	126.5	30.1	25.8
4年	134.6	133.1	31.8	30.7
5年	139.0	141.4	34.9	37.6
6年	146.5	145.9	40.6	39.5

成長のタイミングは人それぞれですが、
三食しっかり食べること・体を
動かすこと・ぐっすり眠ること等は、
みんなにとって大切です。心も体もたく
さん成長できる2学期にしましょうね！

※成長の仕方には個人差がありますの
で、参考としてご覧ください。

1月19日に、はみがき教室が行われました！



1月19日(木)に、埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部の歯科衛生士さんを講師にお迎えし、たんぽぼ学級、1・3・5年生を対象にはみがき教室を行いました。学年の実態に合わせた題材で、イラストや写真、模型などで分かりやすく歯の大切さや上手なみがき方などを教えていただきました。冬休み中のプラークチェックや歯ブラシの準備など、ご協力ありがとうございました。今後も、朝晩の歯みがきの声かけや仕上げ磨き・定期的な歯ブラシの交換、歯科の受診など、ご家庭でも歯と口の健康づくりにご協力をお願いいたします。ほけんだよりでは紹介しきれないほど、どのクラスの子供達もたくさんの感想を書いてくれました。一部を紹介いたします。

はみがき教室を参観された学校歯科医の先生と、歯科衛生士さんたちにもみなさんの感想をお伝えします♪

1年生

- ・クイズがたのしかったです。はみがきをしっかりとむしばにならないようがんばりたいです。
- ・ぼくはみがきかたをたくさんおぼえたので、それをいでもれんしゅうしたいです。
- ・はぶらしはいつかボサボサになって、みがきにくくなるのがわかった。

3年生

- ・わたしは、スポーツドリンクは体にすごくいいのかと思っていましたが、スティックシュガー10本分のさとうがふくまれていることを知ってびっくりしました。
- ・気付いていないうちにさとうをたくさんとっていたので、次からはできるだけ飲み物はお茶にしたいです。



5年生

- ・自分の歯がこんなにみがき残しが多いのかとびっくりしました。歯科衛生士さんがプラークを落とすみがき方を教えてくれたので、それを続けたいと思いました。かかと、わき、つま先を使い分けたいと思います。
- ・はみがきの仕方をあらためて考えなおそうと思います。むし歯や歯肉炎も気を付けたいと思いました。

たんぽぼ

- ・コーラは(おさとうが)20ほんはいついたことにびっくりした。
- ・歯肉炎になったときは、ていねいに歯みがきをすればなおすことができることがわかった。
- ・もしむし歯が出たらすぐ歯医者に行く。アメなどの甘い食べ物はあんまり食べない。



保護者の方へ

旧年中はお世話になりました。本年もよろしくお願いいたします。

冬休みはみがきカレンダーのご協力ありがとうございました。とても可愛らしく色が塗られていて、嬉しい気持ちになるカレンダーがたくさんありました。保健室で見させていただきお返しいたします。今後とも、食後の丁寧な歯みがきについてご家庭で声かけをよろしくお願い致します。歯科検診でむし歯があったお子さんは、早目に受診し、治療証明書の提出をよろしくお願い致します。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校でけがをし、病院や接骨院等を受診した場合はスポーツ振興センターの保険の対象となります。(保険適用の範囲での自己負担額が1500円以上の場合)けがが起きた日から2年以内が申請の期限となっております。「病院に書類を渡したが受け取っていない」「病院から書類を受け取ったが自宅で保管している」という場合は、学校へご提出をお願いいたします。ご不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。

