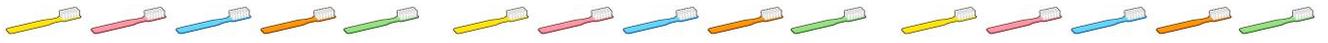


# ほけんだより

令和7年月6月20日  
上ノ原小学校保健室

6月の保健目標  
・歯を大切にしよう

5月28日、6月4日に歯科検診がありました。歯科校医の山口先生より、下記の内容についてご指導をいただきました。むし歯予防の参考にしてください。



皆さん、むし歯予防に効果的な方法を知っていますか？

歯みがき!もちろん歯みがきも大事ですが、実はもう一つやってもらいたい方法があります。

それは「食生活」です。



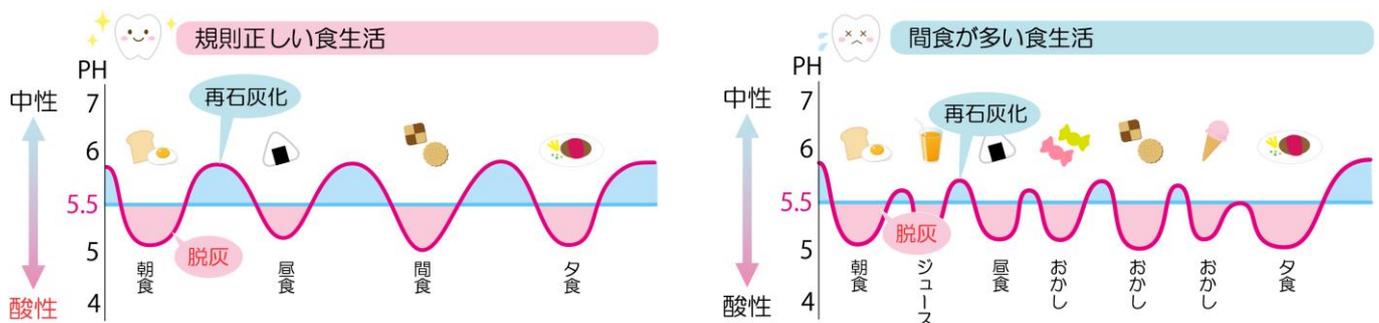
まずはむし歯のメカニズムから解説しますね。

むし歯菌の好物は「お砂糖」です。人間と一緒に、お砂糖は身体のエネルギーとして使います。

食べ物や飲み物がお口の中に入ると、その食べかすの中のお砂糖を細菌たちも食べに来ます。そして元気になり、活動・増殖して排泄物を出します。その排泄物が酸性なので、歯が溶けてむし歯になるわけです。

食事をすると一時的に酸性になるお口の中ですが、身体も黙ってはいません。「つば」、いわゆる「唾液」が細菌や食べかすを洗い流し、酸性になったお口の中を中和して中性にしてくれたり、せっせと歯を守ってくれています。

しかし、食事の回数が多かったり、時間をかけすぎてだらだら食べたりすると、つばが頑張っても細菌ばかり元気いっぱいいて守衛が追い付いていきません。歯みがきがどんなに上手でも、食べ方が良くないとムシ歯になってしまうんですね。



それでは、虫歯になりにくい食べ方とは？

- 〔一日で食べる食事やおやつ、飲み物の回数を一定に決める〕
- 〔一日の間でなるべく同じ時間帯に食べる〕
- 〔食べる時間は30分前後にする〕
- 〔食事と食事の間は無糖のお水かお茶を飲む〕
- 〔食事と食事の間隔は最低2時間あける〕



これなら甘いものを食べてもらって全くかまいません。

また、おやつの食べ過ぎが気になる方は、おやつの前に小さいおにぎりを食べると落ち着きます。

ぜひおうちでやってみてくださいね。



## 定期健康診断の結果のお知らせ

本日、今年度の定期健康診断の全ての結果を記載した「定期健康診断の結果のお知らせ」を児童に配布しました。確認の上、ご家庭で保管のほどよろしくお願ひします。

結果についてご不明な点がありましたら、上ノ原小保健室までお問い合わせください。

該当学年の記載をご確認ください。

調布市立上ノ原小学校 校長

### 定期健康診断の結果のお知らせ

定期健康診断の結果をお知らせします。健康管理に活用し、自身の健康増進や疾病の予防に努力しましょう。このお知らせはご家庭での保管をお願いします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科						
小児科・心療内科						
耳鼻科						
皮膚科						
眼科						
歯科						
その他						
結核						
その他						

※検査項目として実施していない項目は、欄の枠線内を塗りつぶしてください。  
欄の枠線の表示は A、1、0以上、B、0、7~0、0、C、0、3~0、0、D、0、2以下の順序です。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月	発熱 (日)					
5月	発熱 (日)					
6月	発熱 (日)					
7月	発熱 (日)					
8月	発熱 (日)					
9月	発熱 (日)					
10月	発熱 (日)					
11月	発熱 (日)					
12月	発熱 (日)					

## 登校許可証明書について

学校での感染症の拡大を防ぐために、以下の感染症については登校・登園許可証明書（または、登校・登園許可申請書）が必要となります。感染症によって提出いただく証明書や出席停止期間が異なりますので、罹患された場合は、下記を参照にして、医療機関を受診してください。

### 【A】登校・登園許可申請書

（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症用）

枠内を保護者の方が御記入ください

学校・幼稚園・保育園名 \_\_\_\_\_ クラス名 \_\_\_\_\_

児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_

下記のとおり、保護者として責任を持って申告し、登校・登園の許可を申請いたします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症については、発症日と出席停止期間、診療所名を保護者の方が記入して、治療後の登校日に御提出下さい。

出席停止となる期間は、発症日を0日として数え、下記の「出席停止期間」を経過するまでです。これは、順調に回復したときの最短の日数です。

順調に回復した場合には、治癒を確認するための再受診は不要です。ただし、医師からの再度の診察などの指示があった場合はそれに従ってください。

該当する病名に○をつけてください。

病名	出席停止期間
○ インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児では3日）を経過するまで
○ 新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで

発症日: 令和 年 月 日 出席停止期間: 令和 年 月 日まで

医療機関名 \_\_\_\_\_

#### 【御注意】

- ・ 新型コロナウイルス感染症については、発症から10日経過まではマスク着用が推奨されています。
- ・ 順調に回復せず、「出席停止期間」を経過しても何らかの症状がある場合には、再度受診してください。再度受診した場合には、本用紙ではなく、「【B】登校・登園許可証明書」を御使用ください。

### 【B】登校・登園許可証明書

学校・幼稚園・保育園名 \_\_\_\_\_ クラス名 \_\_\_\_\_

児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

この枠内は保護者の方が御記入ください

以下は医師の先生が御記入ください

該当する病名に○をつけてください。

病名	出席停止期間
○ ※インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児では3日）を経過するまで
○ ※新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
第2種 麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん（三日ばしか）	発しんが消失するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
咽頭結核熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	
髄膜炎菌性髄膜炎	
腸管出血性大腸菌感染症	
コレラ	
細菌性赤痢	
腸チフス	
パラチフス	
流行性角結膜炎（はやり目）	
急性出血性結膜炎	

感染のおそれがなくなるまで

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、その診断後、順調に回復した場合に限り、「【A】登校・登園許可申請書」を使用します。

上記疾患により加療中でしたが、感染のおそれがない、または少ないと認め、登校・登園が可能であることを証明します。

発病日: 令和 年 月 日 許可日: 令和 年 月 日

医療機関名 \_\_\_\_\_