



朝晩の冷え込みも本格化し、校庭の木々は、葉を落としたり色づき始めたりと冬支度を始めています。夕方には、地面に映る影も長くなり、日の短さを感じます。

現在、本校では感染症の流行はありませんが、感染症予防のために、校舎内の窓を開けて、換気をおこなっています。これから冬本番になり、教室の座席の場所によっては、寒いときもありますので、暖かい服装をするなど、衣服の調節にご協力をお願いいたします。

朝の健康  
観察を、十分に  
お願いします。

## マラソン練習を、がんばっています！

体育の学習の一環として、業間休みに全校でマラソン練習をしています。

今年は、運動場から正門前までの学校内にコースを設定しました。青空の下を元気に走っています。

朝のお忙しい時間とは思いますが、子どもたちがにマラソン練習に参加できるよう、引き続き毎朝の健康観察をお願いいたします。また、汗拭き用のタオル・ハンカチ・ティッシュ、水分補給のための水筒を持たせてください。

マラソン記録会まであと少しです。自分のベストを目指して頑張れるといいですね。



最近、いろんな場面で以前の生活に戻りつつあることを感じます。友達と手をつないだり、大きな声でおしゃべりしたり、笑ったり…当たり前のことのできることを嬉しく感じています。

一方で、9月から流行しているインフルエンザは勢いそのままに、市内でも何校もの学校が学級閉鎖を行っています。残暑の中でも流行していたインフルエンザ、もはや「冬の感染症」とは言えないかもしれませんね。

秋に流行したインフルエンザの多くはA型と聞いています。これから冬にかけて、違う型が流行する可能性もあります。寒さはこれからが本番です。山王っ子のみなさんは3食しっかり食べ、夜は早く寝て睡眠をたっぷりとり、自己免疫力をUPさせていきましょう！

### 【お知らせです】 <登校許可証明証と治癒証明書のダウンロードについて>

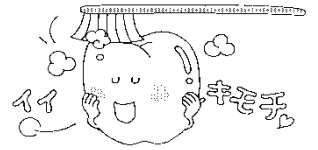
○山王小学校 HP から、登校許可証明証（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症）と治癒証明書（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外の感染症）がダウンロードできるようになりました。

○医師より、感染症の診断を受けた場合は、速やかに学校へご連絡をお願いします。また、証明書をダウンロードをする際は、予め学校へご連絡をお願いします。ご希望のある場合は、従来通り、学校から証明書の発行を行います。



## 1年生・5年生 歯科管理検診・歯科指導がおこなわれました

○11月16日(木)に、学校歯科医に来校していただき  
歯科管理検診をおこないました。「歯は、きれいな状態の人が多かった  
です。意識の高いご家庭が多いのだと思います。今回はCO(要観察歯)  
をきびしめに取りました。学校では詳しい検診はできないので、かかりつけの歯科医でよく  
診てもらってください。」とのお話でした。



○11月17日(金)2,3校時に歯科衛生士をお招きして、1・5年生の歯科指導をおこない  
ました。今年度は、普段あまり見ることのない自分の口の中をじっくり観察し、1年生は  
「第一大臼歯」を、5年生は「歯肉炎」を鏡を見ながら確認しました。

1年生は「第一大臼歯のはたらきとみがき方について」5年生は「歯肉炎予防について」  
指導していただき、むし歯予防と歯ブラシやうがいについてもお話していただきました。

むし歯予防については「砂糖の入った甘いものをだらだらといつまでも食べないようにし  
ましょう。ジュースよりもお茶を飲むことをおすすめします。スポーツ飲料にもさとうはた  
くさん入っています。歯みがきは、一本一本ていねいにみがくことが大切です。」「ワンポ  
イントアドバイスですが、フッ素入りの歯みがき粉は、むし歯予防に効果的です。奥歯が生  
え始めたら奥歯に直接ペーストをつけて、そこからみがいていくという方法もあります。一  
日に2回以上使うとよいですね。うがいをする時は、ほんの少しの水(10cc)を口に含み、  
1回で終わりにしましょう。」

デンタルフロスについては「5年生くらいから使うことをお勧めします。毎日できるとよ  
いですが、難しい場合は2日に1回はできるとよいですね。歯と歯の隙間にただ入れるだけ  
ではなくて、引き上げる時に歯の側面部分をしっかりこすり取るようにしましょう。」と  
のお話でした。

一生使う自分の歯です。大切にしましょう。

来年度も、1年生・5年生を対象に歯科管理検診と歯科指導を行う予定です。