

冬休み中の健康安全の管理について

冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がいろいろあります。楽しみな分、気がゆるみ生活が乱れがちになります。また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎などの同時流行にも気を付けた生活を心がけてください。後期後半、良いスタートが切れるよう、冬休みの健康管理を家族みなさんでよろしくお願ひいたします。

1 早寝・早起きをしましよう。

夜更かしが重なると、生活のリズムが狂ってきます。生活リズムの立て直しは、まずは9~12時間の睡眠時間を確保することが大切です。就寝と起床の時刻を決めて、守るように心がけさせてください。

2 朝ごはんを食べましょう。

朝食をとることで、生活リズムが整います。朝食は、1日を元気にスタートするための大切なものです。欠食することがないようにお願ひします。

3 風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等の予防に努めましょう。

冬休みは外出の機会や人の往来等も増え、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等へのリスクが懸念されます。こまめな石けんでの手洗い・手指消毒・外出時のマスクの着用などを家族全員で心がけ、感染症には十分に気をつけましょう。

4 家族の一員であることを忘れずに家の手伝いをしましよう。

家の手伝いまで気がまわらない子どももいるようです。お手伝いをすると、家族の一員である自覚がでて、責任感も高まるといわれています。家族の一員として、仕事として任せてみられてはいかがでしょうか。

5 交通安全に心がけ、事故にあわないようにしましょう。

自転車乗車時には自分の大切な命を守るヘルメットを着用するよう、ご家庭でも声かけをお願いします。また、自転車に乗る人は保険に加入することが条例で定められています。

6 治療・受診をすませておきましょう。

健康診断の結果、治療や検査の必要な項目はありませんでしたか？長期の休みは、治療や受診の良いチャンスですので、早めに行かれることをお勧めいたします。裏面には、各学年の歯科受診率について載せています。前年度同時期よりも、受診率は7.3%上昇しています。ぜひご覧ください。

なお、年末年始は病院が休みとなる場合がありますので、早めの受診をお願いします。

歯科受診状況について

現在、高道小学校の歯科受診済の割合は35.1%です。今年度末までに100%の受診率となりますよう、う歯（むし歯）等があつたけれど、歯科受診がまだお済でない児童（受診報告書の提出がまだのご家庭）については、再度治療勧告書をお渡ししますので、冬休み中の受診をよろしくお願ひします。

治療勧告書を出していなくても、すでに治療がお済みの方は保健室までお知らせください。



かくがくねん し か じゅしんりつ 各学年の歯科受診率について

たかみちしょうがくぜんたい し か じゅしんりつ
高道小学全体の 歯科受診率…35.1% (前年度同時期27.8%)

ねんせい し か じゅしんりつ
4年生の歯科受診率

39.1%

ねんせい し か じゅしんりつ
5年生の歯科受診率

37.5%

ねんせい し か じゅしんりつ
6年生の歯科受診率

36.4%

ねんせい し か じゅしんりつ
1年生の歯科受診率

16.7%

ねんせい し か じゅしんりつ
2年生の歯科受診率

57.1%

ねんせい し か じゅしんりつ
3年生の歯科受診率

23.8%

かくがくねん し か じゅしんりつ ふゆやすみまえ げんじてん
各学年の歯科受診率は冬休み前の現時点でこのようになっております。各学年、受診率に

かくがくねん し か じゅしんりつ にゅう し ば
つこ さ つい はえ えいきゅう し ぜんしん けんこうじょうたい おお かか
ついては少し差があるようです。「乳歯のむし歯はいつか抜けるから…。」という気持ちもある

かもしませんが、乳歯のむし歯は、次に生える永久歯また、全身の健康状態にも大きく関わ

ってきます。ぜひ、早めの受診と治療を始められることをお勧めいたします！



は だいじ はや ちりょう
歯は大事！むしばは早く治療しよう！