

1年生、歯科教室を行いました

10月15日(火)に、伊豆の国市健康づくり課の保健師さん、歯科衛生士さんに、歯科教室を行っていただきました。

高血圧大国 伊豆の国市

保健師さんからは、「伊豆の国市は、県平均より高血圧の人が多い市」というお話がありました。「めん類の汁を全部飲む」「寿司や刺身にしょう油をたっぷりつける」という人が多いそうです。皆さんの家庭はいかがですか？

歯周病ゼロを目指そう!!

伊豆の国市の中学生はフッ素洗口のおかげで、県下でむし歯が少ないのですが、フッ素に安心してブラッシングをきちんとしないと、歯周病が心配になってきます。歯周病がひどくなると、歯を支えられなくなって抜けてしまいます。



歯科教室のまとめ

- ・規則正しい 生活習慣と食習慣！
- ・自分で口の中を観察しましょう
- ・1年に1回の歯科検診に行きましょう



☆感想☆

- ・今日の歯科教室で、歯の間や歯と歯ぐきの上に汚れがたまっていることを知ったので、そこをもっと丁寧にみがけるようにしたいです。
- ・歯をしっかりとみがくことで、歯周病を予防することができることがわかったので、しっかりみがきたいと思いました。
- ・デンタルフロスは普段から使っていないので、夜は家族と一緒に使っていきたい。
- ・ジュースの砂糖の量にびっくりしました。普段、これだけの砂糖を摂取しているんだと驚きました。
- ・ラーメンのスープは毎回飲み干していたので、いけないと思いました。

*** 11月8日(金)~14日(木)伊豆の国市保幼小中連携
「はみがきカレンダー」を実施します。**



3年生、SOSの出し方研修会を行いました

10月24日（木）に、エムオーエー奥熱海クリニックの佐久間哲也院長先生に「SOSの出し方研修会」を行っていただきました。

これは、「子供が現在起きている危機的状況、または今後起こりうる危機的状況に対応するために、身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるようにする。さらにそうした友達の感情を受け止め、考えや行動を理解しようとする姿勢など傾聴の仕方を学んでいく」ということを目的として、市内の中学生に行っている研修会です。



☆感想☆

- ・ストレスを感じたとき、3つの助けぐすり「人ぐすり」「環境ぐすり」「時間ぐすり」を選び、ストレスをためないようにすることや、助けが必要な人がいたときの声のかけ方がわかりました。
- ・SOSを出すことは、自分にストレスを与えないためにも大切なことだと思いました。また、カーッとになったら6数えることも学んだので、今度何か怒ることがあったら6数えて、冷静になりたいと思いました。

伊豆の国市健康づくり課より

こどもインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します！

子どものインフルエンザの感染や重症化を予防しインフルエンザの蔓延を防ぐため、子どもの季節性のインフルエンザ予防接種に対し、接種費用の一部を助成します。

【対象者】 伊豆の国市に住民登録がある0歳から中学3年生相当の者

【接種期間】 令和元年10月1日から令和2年2月28日まで

【助成内容】 接種一回につき上限1,000円、1人2回まで

【申請方法】 助成対象接種期間に接種後、令和2年2月28日（金）までに健康づくり課に申請（2回接種する人は、2回目接種後に申請）

【持ち物】 ①医療機関が発行した領収書（原本） ②通帳など振込先がわかるもの
③予防接種事業助成金交付申請書兼請求書（医療機関、健康づくり課、市ホームページよりダウンロード） ④印鑑（認印）



【問い合わせ先】伊豆の国市健康づくり課（韮山福祉・保健センター）TEL055-949-6820

◇11月から、インフルエンザによる出席停止の様式が変更します

インフルエンザと診断されたら、病院で罹患証明書をいただき、経過報告書に1日2回体温を記入しながら、「発症後5日かつ解熱後2日」を経過するまで自宅静養となります。体調が回復したら、保護者署名捺印の上、証明書を持って登校してください。体調快復後、再度医師の診察は不要です。

10月21日に配付した文書をよくお読みとりいただき、対応をお願いいたします。