

ほけんだより 11月



令和5年11月1日(水)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

朝晩がぐっと寒くなってきましたね。気温差が大きかったり、乾燥したりするこの時期は、体調を崩しやすいものです。体を冷やさないようにゆっくりと湯船に浸かったり、衣服を調整したりして、元気に生活できるようにしましょう。

インフルエンザが全国的に流行しています。新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎など他の感染症にも感染しないように、引き続き感染症対策を行いましょう。

神経科の医師による健康相談を毎学期2回程度実施します。御希望の方は、担任までお知らせください。

11月の保健行事

- 7日(火) 発育測定【対象者】
- 14日(火) こころの相談【希望者】
- 27日(月) RUNRUNRUN前健康相談【中学部・高等部対象者】
- 30日(木) 歯科検診【対象者】

11月の保健目標

歯を大切にしよう

～歯みがきのポイントを確認しよう！～

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

① みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

① みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねにみがこう。

① みがき残しやすいところ ④

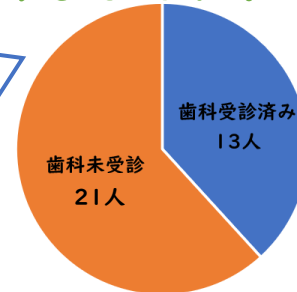
前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



むし歯の治療は終わりましたか？

むし歯の疑いがある人のうち、歯科受診を報告済みの人は34人中13人です。まだ歯科受診をしていない方は、早めの受診をお勧めします。



保健給食委員会で歯みがき動画を作成しました！やまぶき祭で保健室前にて放映しますので、ぜひ御覧ください！

正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

寒くて体が縮こまっていますか？

