

ほけんだより 1月

南山城支援学校
保健部 No.9



3学期が始まりました。冬休みモードから身体を切り替えることができますか？焦らずに少しずつ身体のリズムを整えていきましょう。

さて、年が明けて皆さんはどんな新年の目標を立てましたか？保健室では、今年もみんなが健康に1年を過ごすことができることを願っています。また、このほけんだよりも今までは保健に関する情報が中心でしたが、今年はいちより多くの方に読んでいただけるように保健行事の様子なども紹介していけたらと考えています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

か だ の り ズ ム の と と の え か た



まいにち 毎日起きた時間に寝て起きる

朝起きたらカーテンをあけて太陽の光を浴びましょう。寝つきをよくするため寝る前のスマートフォンやテレビの使用は避けましょう。

あさ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで頭(脳)が目覚まし、よく噛むことで腸の働きもよくなります。



にちゅう 日中は身体をよく動かす

ひるまに 昼間に運動をすることで、心地よい疲れがうまれ、夜寝つきがよくなります。



歯みがき巡回指導がありました！



12月14日に京都府歯科衛生士会の歯科衛生士さんが来られ、歯科保健や歯の正しいみがき方について指導をしていただきました。今年度の対象は、医療的ケアを必要とする児童生徒とその担任の先生方とし、当日は4名の児童生徒を順番にみていただきたくさんのアドバイスをいただきました。該当の保護者の皆様、事前のアンケートへの御回答ありがとうございました。学校歯科医の先生にもご臨席いただき、個別のアドバイスもいただきました。教職員にとっても学びの多い“歯みがき巡回指導”となりました。

＜指導の様子＞



舌にも汚れがたまりやすいので、奥から手前にブラッシングしましょう。



水でぬらしてブラッシングするだけでなく、マウスウォッシュ等の洗口液で濡らしてみがいてあげてもOK！
(うがいがむずかしい場合にもおすすめです)



すみずみまできれいにするために、小さめの歯ブラシを使ってもよいですね。



3学期の保健行事予定



1/10(水) 発育測定(高) 1/11(木) 発育測定(中) 1/12(金) 発育測定(小)

1/22(月) 側弯経過検診(春の検診で経過観察が必要となっている者)

2/29(木) 発育測定(高) 3/1(金) 発育測定(中) 3/4(月) 発育測定(小)

