

ほけんだより11月

[保健目標]

歯を大切にしよう!

南山城支援学校
保健部 No.9

11月に入り、学校祭の準備も最終段階。保健室前も学校

内も掲示物でとても楽しい雰囲気です。保健室は体育館が

近く、太鼓や演奏、子どもたちの声が聞こえてきて、友達と

一緒に頑張っている姿から元気をもらっています。みんなの

頑張る心がつながってひとつの大きな笑顔の輪ができます

ように☆楽しい時間にしましょうね。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)せ(い)い(空気)の語呂合わせから。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。

丁寧な歯みがきを
心がけて、すつといい歯を
キープしたいですね。

換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

乾燥に 注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少
なくなります。そのうえ、エアコンなど
の暖房器具を使うと、室内の湿度が低下
し、さらに乾燥してしまいます。加湿器
を使ったり、濡れたタオルを干したりし
て、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗
や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体
の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿ク
リームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。
水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!



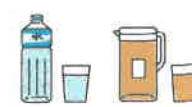
知っている?

唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを溶かしたり、歯を溶かす酸を中和したり、さ
まざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法
を試してみましょう。



よくかんで食べる



こまめに水分補給する
(お茶か水がおすすめ)



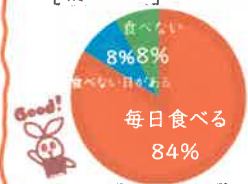
唾液腺をマッサージする



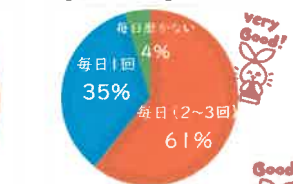
すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかん)

夏休み明け健康調査結果

[朝ごはん]



[歯みがき]



* [睡眠] 全校の平均睡眠時間は9.1時間

11月の保健行事予定

10日(月) 運動器健康診断(小学部)

13日(木) 歯科健康診断(全員)

17日(月) 発育測定(中学部)

18日(火) 発育測定(小学部)

19日(水) 発育測定(高等部)

20日(木) 歯科健康診断(予備日)



1学期の保健室来室状況



外科は皮膚症状、打撲、擦過傷の順に多い結果
でした。安全のため、廊下は歩きましょうね。

学部別では来室の多い曜日が違い、
月別では6月が多い結果でした。

