

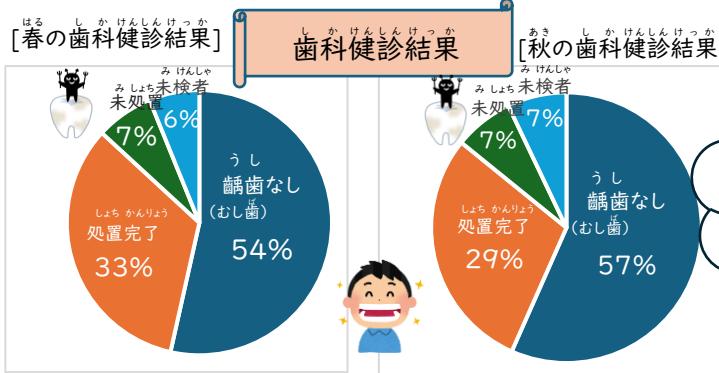
ほけんだより



南山城支援学校
保健部 No.11

冬休みが始まります。2学期はどんなことを頑張りましたか？元気に楽しく過ごせましたか？

保健室では、元気な声でいさつをしている姿、ドキドキしながらも歯科健診を頑張る姿、手洗いを頑張る姿、
けがをした友達に優しく言葉をかけている姿等にたくさん出会うことができました。みなさんよく頑張りましたね。



歯の健康の取組について

2学期に秋の歯科健診を実施しました。
本校の実態は、上の円グラフに示しています。
学校歯科医の先生から、齲歯（むし歯）が少ないと、定期的に歯科受診をしている児童生徒が多いこと、春の健診より落ち込めて大きな口を開けて健診を受けることができたことを褒めいただきました。

また、歯科衛生士さんと学校歯科医の先生と一緒に歯のみがき方や歯垢について勉強しました。みんなでねいに歯みがきができるようになりました。

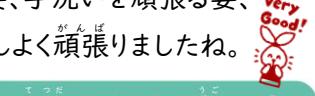
健診結果については配付していますので、治療等が必要な人は受診をお勧めします。
冬休み中も毎日の歯みがきと歯みがきカレンダーや生活点検表に記録して、歯の健康の取組を続けましょう。

1月の保健行事予定

- 13日(火) 発育測定(中学部)
- 14日(水) 発育測定(高等部)
- 15日(木) 発育測定(小学部)

2025年もみんなが健康に過ごせたのは、みなさんの協力のおかげです。
2026年のスタートも健康第一で1月8日に元気に会いましょう。

手洗い、換気等



冬休みを健康にすごそう！

お手伝いでからだを動かそう！

そうじのお手伝い、
洗濯のお手伝い、
料理のお手伝い、
いろいろやってみよう！



冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



からだよろこび ホットな対策

今日は体調があまりよくないな～と感じることはありますか？もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめのホットな対策

ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったらせっかくで手洗い。部屋の換気もしよう。

感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。

栄養や睡眠をしっかりとて体力をつけるのも大事。