



京都府立与謝の海支援学校
令和4年10月28日
保健室

すっかり秋の気候になりました。朝晩は、気温がぐっと下がり一段と寒い日が続いています。体調を崩す人が増える季節です。衣服の調整をしっかりとるようにしましょう。“少しのどが痛いな”“鼻の調子が悪いな”など、いつもと違う症状がみられるときには無理はせず、休養を取るようにしましょう。休養することがしっかり治すことへの近道です。



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがき動画の紹介



歯みがきが苦手な子、歯ブラシをくわえたままでみがけていない子、歯ブラシを噛む子、同じところばかりみがく子はいませんか？正しい歯のみがき方がわかれば、歯みがきが楽しくなるかもしれません。島根県古賀町立倉木小学校の教員・児童生徒が制作した歯みがき動画を紹介します。動画を見ながら楽しく歯みがきをしてみてください♪



11月10日は「いいトイレの日」

いいトイレにするために

- ・和式トイレや男子用トイレは一步前にでて使う。
- ・トイレットペーパーを使いすぎない。
- ・流し忘れがないようにする。
- ・汚したらトイレットペーパーでふく。



春の歯科検診の結果、“受診が必要”とされた人へ… もう受診は済んでいますか？もうすぐ秋の歯科検診です。



健康診断の結果、受診が必要とされた人は受診をしていただき、受診票の提出をお願いします。受診票が見当たらない場合は、保健室までお知らせください。

むし歯	むし歯は、自然に治ることも歯みがきで治ることもありません。放っておくとどんどん進行します。 <u>早めに受診をしましょう。</u>
歯垢	歯垢は細菌のかたまりで、これを放っておくとむし歯になります。 <u>毎食後の歯みがきが大切です。</u>
歯石	みがき残した歯垢は約2日で石灰化し、歯石になります。むし歯はや歯周病の原因になります。 <u>歯みがきでは取れないので歯医者で取り除いてもらう必要があります。</u>

お風呂で ぽっ っとしませんか？



湯船につかるとこんないいことが！

○冷え・疲労回復

○ストレス解消

○睡眠の質を高める

入浴のポイント



- ①入る前に浴室を温めておく
- ②お湯の温度は 38～40℃
- ③寝る直前に入らない



11月の体重測定

- 1日（火） 高等部1～4組
- 2日（水） 小学部高学年
- 4日（金） 小学部低学年
- 8日（火） 中学部
- 9日（水） 高等部5～8組



歯科検診

7日（月） 全校児童生徒



色覚検査

29日（火） 高等部1年生希望者

12月1日（木） 中学部1年生希望者

