

保健だより

11月

気温の変動もあり、風邪気味の人が増えています。11月は高等部の実習や小学部の修学旅行がありますね。自分は絶対風邪を引かないぞ！という強い気持ちで、元気に過ごしましょう。
～福井南特別支援学校 保健室～

ぐにやぐにや姿勢を シャキッと

ぐにやぐにや姿勢



11月の保健目標 丈夫なからだをつくらう

シャキッとすれば...



丈夫なからだをつくるには、まず姿勢から！ぐにやぐにや姿勢の人はいませんか？姿勢が悪いと疲れやすくなる、おなか圧迫されて食べ物を消化しにくくなる、背が伸びにくくなるなど、いいことはありません。

寒くなってきたことで、身体が縮こまっています。いつもより姿勢が悪くなりやすい時期です。自分の姿勢を一度見直してみましょう。

11月の保健行事

25日(月)血液検査
…中1、高1希望者

11月8日はいい歯の日です。10月に歯科検診でむし歯があった人は、早めに治しましょう。

11月から12月にかけて、2回目のカラーテストを実施します。前回よりも結果が良くなるように、ていねいな歯みがきを心掛けましょう！

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

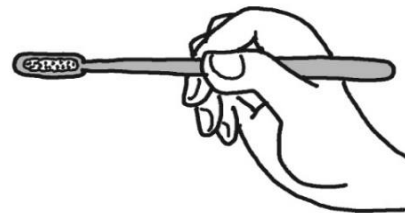
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかともを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



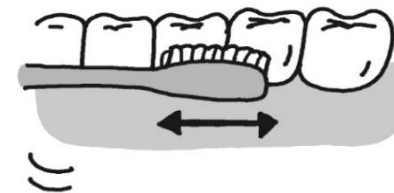
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さくみがく。



おうちの方へ 一歯科受診のおねがい

秋の歯科検診が終わりました。異常があった方は早めの治療をお願いします。

今回の歯科検診では、歯垢の付着や軽い歯肉炎になっている生徒が春の歯科検診よりも多かったです。春は歯垢の付着程度でしたが、秋には歯石に進行している生徒もいました。校医の近藤先生より「歯垢の付着や軽い歯肉炎は毎日のブラッシングを丁寧にやればむし歯や歯周炎へ進行することはありません。小学部のお子様は保護者の方の仕上げ磨きがとても重要です。また、中学部や高等部のお子様もしっかり磨けているかどうか、口腔内の様子も時々チェックしていただけると良いでしょう。むし歯は進行してしまうと治療にかなりの時間がかかってしまいます。そうなる前に早めに受診していただくのが、将来の歯の保持に繋がります。むし歯のあるなしに関わらず、年に1回定期受診をする習慣がつけられると良いですね。」とご助言をいただきました。

歯の治療に限らず、健康管理は自立への一歩です。痛みなどの症状が出ていないと、また今度でいいかと先延ばしにしがちですが、先延ばしにすればするほど行きづらくなります。まずは、歯医者さんへ予約を入れてください。

