ほけんだより 11月

急に寒くなり体調管理が難しい季節になりました。毎日元気に学校生活を送れるようにしっかり体調を整えましょう。

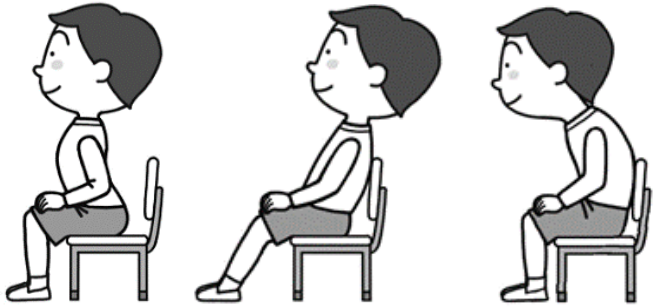
R5.11.2　福井南特別支援学校　保健室

11月の保健目標
丈夫なからだをつくろう

みんなはいい姿勢で座っていますか？

疲れてくるとついつい崩れてしまう座り姿勢。自分の座り方はどうか、振り返ってみましょう。

さんかくの座り姿勢



はなまるの座り姿勢にするだけでこんないいことが！！

- 食べたものをスムーズに消化できる
- 集中力が上がる
- 目や肩、腰が疲れにくい

はなまるの座り姿勢のポイント

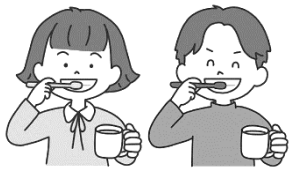
１１月
8
いい歯の日

歯と口のクイズ

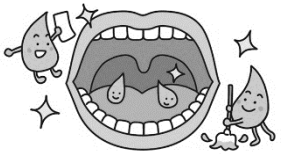
〇〇に入る平仮名は何かな？ヒントの絵を見て考えてみよう！

1 歯ブラシの正しい持ち方は、〇〇〇〇持ち。

2 軽い歯肉炎は、〇〇〇〇を続けると治せる。



3 〇〇〇には、口の中の食べカスやばい菌を洗い流す働きがある。



答え… ①ティウ　②はみがき　③だえき

１１月の保健行事

11月は、「歯みがき指導月間」です！

２（木）	体重測定	： 小学部
６（月）	体重測定	： 中学部
13(月)～20(月)	体重測定	： 高等部
２１（火）	心のケア相談	： 希望者

今回の歯科検診で虫歯があった人は、
早めに歯科受診して、「いい歯」をキープしよう！

おうちの方へ

今年度も、検診への御協力ありがとうございました。

先日、秋の歯科検診が無事に終了し、今年度予定していた検診を全て実施することができました。今年度も問診票の記入や病院受診など、多くのお願いをしましたが、御協力いただきありがとうございました。

歯科検診について、先日結果を配付しましたが、受診をするように書かれていた方は、早めの受診、治療をよろしくお願いいたします。

保健室でできる処置について

２学期が開始して２か月が経過し、学校の生活に慣れてきた頃かと思います。最近、御自宅での怪我による来室や受傷後時間が経過してからの来室が多く見られます。保健室では、学校内での怪我の処置や学校での学習中に貼付していたものがはがれた時の手当は行えますが、慢性的な疼痛や継続している怪我の処置はできません。受傷後疼痛が続く場合や慢性的な疼痛が見られる場合には、病院に受診することをお勧めします。１週間以上続く傷がある場合には、御家庭でも経過観察していただきますよう御協力をお願いします。