

ほけんだより11月がつ

保 学 内 発 8 号

平成30年11月1日

大阪府立八尾支援学校 保健室

日に日に気温が下がり、木々の葉がオレンジや黄色に変わってきました。そして、じわじわと冬の足音が聞こえてきました。急に寒くなったことで、体調不良になりやすく、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する恐れがあります。手洗い、うがいをして、家族みなさんで予防に取り組んでください。また、今月は学習発表会があります。子どもたちが十分に力を発揮できるよう、学校でも気をつけますが、ご家庭の方でもお子様の日々の健康観察をお願いします。

11月の保健行事日程

11月8日
いい歯の日



日	曜日	保健行事	対象者
1	木	体重測定	中学部
2	金	体重測定	高等部
5	月	体重測定	小学部
14	水	こころの健康相談	希望者
20	火	眼科健康相談	希望者



11月10日
トイレの日

※くすりについて勉強しました※

9月27日、保健室の上野先生が小学部のなかよし集会で、くすりについて話をしました。毎日くすりを飲んでいる児童生徒もいますので、この機会に正しいくすりの飲み方について、ご家庭でも確認してみてください。



しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

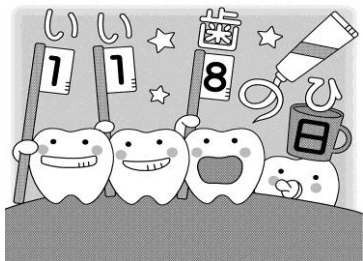
生活習慣を
見直そう！

ストレス
寒さに負けるな！



夜ふかし NG





今、全国的には小学生のむし歯が減っている一方で歯肉炎など歯・口の病気は増えているそうです。

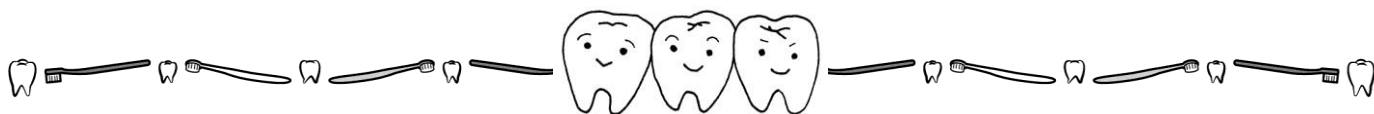
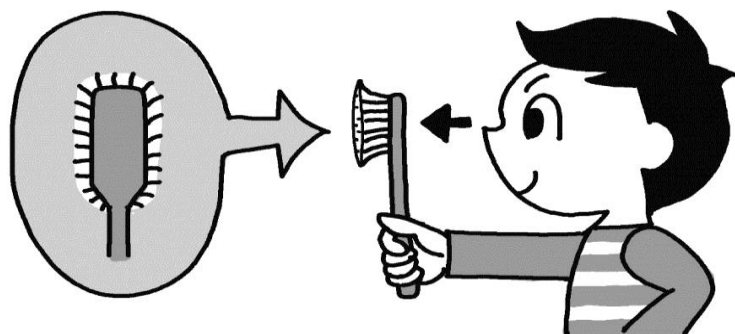
「いい歯」はもちろん、「いい歯と口」でいられるように、食後の歯みがき、甘いものを控えるなど食生活にも気を配りましょう。

〔みがき残しやすい場所〕

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯並びが不規則な箇所（重なり・段差）
- 抜けた歯のまわり



うし み けさき
後ろから見て、毛先が
はみだしてきたら
と
取りかえよう！



❖ 学校歯科医の三宅秀和先生からのお話 ❖



学校歯科医
三宅 秀和先生

食事をする時は、すぐに飲み込まずによく噛んで食べてください。そうすることで、歯や顎が強くなります。さらに、唾液がたくさん出て、虫歯になりにくい歯になります。また、お菓子やジュースを口にしたら、すぐに歯を磨きましょう。でも、すっぱい物を食べた後、すぐに歯を磨くと歯を溶かしてしまうので、気をつけてください。ダラダラ食べずに、おやつ時間を決めて食べるようにして下さい。