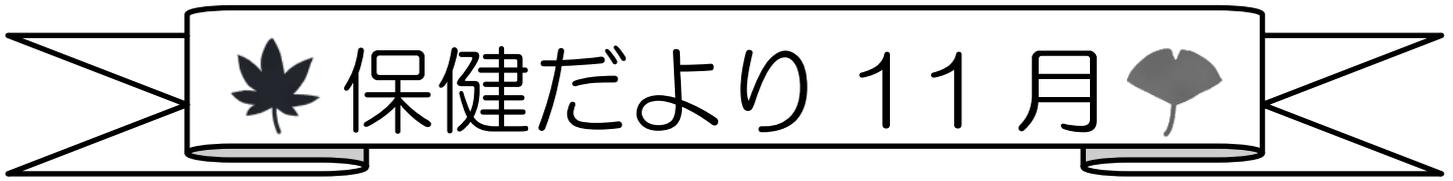


保護者 様・七生福祉園職員 様

東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶



1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節となります。11月末には学習発表会も控えていますので、子供たちが元気に当日を迎えられるよう、引き続き、感染症対策に御理解と御協力をお願いします。

11月の保健行事	
8日(金)	療育相談：希望者のみ

朝の健康観察をお願いします



体調不良で来室する児童・生徒が増えてきました。登校前に発熱、のどの痛み、頭痛、咳、食欲がないなどの体調不良や風邪症状がある場合には、休養し、必要に応じて主治医へ受診の相談をされることをお勧めします。

無理に登校すると体調の悪化につながりますので、ご家庭や福祉園で様子を見てください。

流行している感染症・これから流行が予想される感染症

感染症名	主な症状	出席停止期間
マイコプラズマ肺炎	咳・発熱・頭痛など	医師により感染の恐れがないと認められるまで
インフルエンザ	頭痛・高熱・悪寒・倦怠感 咳・鼻水・筋肉痛など	発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発熱・咳・全身倦怠感 *無症状の場合もある	発症した後5日を経過し、軽快した後1日を経過するまで
溶連菌感染症	発熱・咽頭痛など	医師により感染の恐れがないと認められるまで
感染性胃腸炎	嘔吐・下痢など	医師により感染の恐れがないと認められるまで

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）

12月の療育相談日は20日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を11月22日(金)までに御提出ください。

----- きりとり -----

〈 12月20日(金) 療育相談 申込票 〉 (小・中・高) _____年_____組

児童・生徒氏名 _____ 保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室

11月8日



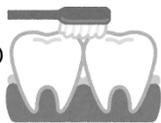
11月8日は、「いい歯の日」です。

5月～6月に行われた歯科検診では、25%の児童・生徒に虫歯や虫歯になりそうな歯が見つかりました。受診がまだの方は、早めに病院を受診しましょう。そして、虫歯がなかった人も継続して歯のお手入れをしていきましょう。

☆歯みがきの3つのポイント☆

1. 小刻みに磨く

2～3本を目安に小刻みに動かしながら、歯と歯の間や歯と歯茎の間を丁寧に磨きます。



2. 鏡を見ながら磨く

磨き残しがないように、鏡を見ながら丁寧に磨きましょう。また、鏡を見ることで虫歯や歯石を早く発見することができます。



3. 軽い力で磨く

歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で歯を磨きます。

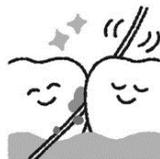


強い力でみがくと、歯や歯茎を傷つけてしまう原因になります。



はさまっていたら
気になる!

「奥歯にものがはさまったよう」ということわざを聞いたことがありますか? ものごとをはっきり言わず、隠している様子を表しています。もしも、食べたものがみなさんの奥歯にはさまっていたら、気になりますよね。そのためにも、ものを食べたら必ず歯みがき! それでもとれないときは、デンタルフロスなどを使ってください。歯と歯の間にはさまったものがとれたらスッキリ! むし歯予防にもなります。



その姿勢



からだの中は大丈夫?

みなさんは姿勢を意識して生活できているでしょうか? 授業中、食事中、読書をするとき、テレビを見るとき・・・どんな姿勢をしていますか。

崩れた姿勢を続けると背骨の歪みや腰痛、内臓の働きが悪くなることにつながります。

こんな姿勢に

なっていませんか?



頬杖をついている



机と顔の距離が近く、背筋が曲がっている



浅く座り、椅子にもたれている

正しい姿勢の合言葉は...

おなかと背中にグーひとつ
足ぺたん、背筋ピン



おなかと背中にグー一つ入るように座り、両足を揃えてしっかりと床につけ、背筋をピンと伸ばした正しい姿勢を意識して座りましょう。

正しい姿勢は集中力アップにもつながります。