

# 保健だより 11月

1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。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

14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、必要に応じて受診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。

出典:「健康教室」東山書房



## かぜのひきはじめに注意したいこと



くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



## 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(福島県の針生ヶ丘病院勤務)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5日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を11月14日(金)までに御提出ください。

きりとり

〈 12月5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、28%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。受診がまだの人は、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。



力の入れすぎに注意！

出典:「健康教室」東山書房

## 【今月の保健室】

### ウイルスに負けるな！



今月は「インフルエンザ」のお話。

東京都では、今季、昨年よりも1か月以上早く、流行シーズンに入りました。近隣の小学校や中学校で、学年閉鎖や学級閉鎖を実施しているとの連絡が相次いでいます。今後、本校でも本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策へご協力ください。

## 【基本的な感染防止対策】



### ① 着用が効果的な場面でのマスク着用

マスクをしよう

人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクの着用を

### ② 手洗い・消毒をしよう

外出後など、流水・石鹸で、こまめな手洗い・消毒を



手をあらおう

### ③ 換気をしよう

十分な換気をすることは、感染症対策につながります



かんきをしよう

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、なども効果的です。