ほけんだより11月

令和５年 11 月 10 日
生の松原特別支援学校
保　　健　　室

イチョウの葉っぱが色づき始め、学年で植えているサツマイモが豊作だったところもあるようで、さらに秋が深まってきましたね。

11月8日は「いい歯の日」でした。おいしく、楽しくものを食べるためにも歯の健康は大切！ほけんだよりではよく歯のことをのせますが、今回は口の中でも歯肉（歯ぐき）と唾液のことをのせてみました。どちらも歯の健康のためにはとても大切なものです。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ

歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ

丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は１日に１～1.5リットルも出ているよ！

唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

すっぱい食べ物を思い出す

レモン、梅ぼし、みかん…

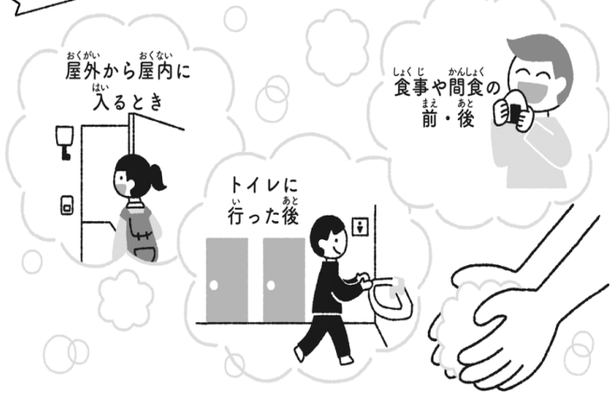
こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？



カゼひいたかも…早めの対応が大切

- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘

硬くてコロコロしている

小さいうんちがくっついている

正常

ソーセージ状で表面にひび割れ

ソーセージ状で表面がなめらか

水分が多めでやわらかい半固形状

下痢

輪郭が不明瞭で泥のよう

固形物がなく液体状

保護者様へ

宿泊学習や体育学習発表会、後期現場実習などによる疲れや、寒暖差もあり、免疫力がさがり、空気も乾燥し、病気にかかりやすくなる時季です。登校前は元気でも、学校にいる間に体調を崩すということはよくあることです。その時は学校から保護者の方に連絡させていただきますので、お迎えなどの対応をよろしくお願いします。体調を崩している場合は無理はせず、家庭で療養され、様子をみられてください。

冬休みまであと1か月ほど、学校では次年度の準備を始めているところです。来年度、学校での医薬品使用の介助・見守りの実施を申請される方は、今後、申請に必要な書類を配布します。詳細は来月お配りしますプリントをご確認ください。また、学校での医療的ケアの実施を申請される方も次年度更新手続きに関する書類をお渡ししますので、ご準備をよろしくお願いします。