

# ほけんだより



令和6年1月9日  
東京都立矢口特別支援学校長  
濱野 建児



元気にからダをうごかそう!



## 1月の保健目標

風邪に負けない身体をつくろう

新年がスタートしました。冬休みから新学期へ生活リズムを1日も早く整えて、元気に学校生活を送りましょう。

1月の保健目標は、『風邪に負けない身体をつくろう』です。冬場は室内も身体の中も乾燥します。つい水分補給を忘れがちです。身体が水分不足で乾いてしまうと、風邪などをひきやすくなります。こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。そして、ウイルスを外に追い出すために室内の空気の入替えもしましょう。目安は、寒くても、1時間に一度が理想です。

うがい・手洗いも続けて、風邪に負けない身体を作っていきましょう。

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

## 1月の保健行事

10日 (水)

身体測定 中学部 全員

健康相談 希望者

11日 (木)

身体測定 小学部 4・5・6年生

12日 (金)

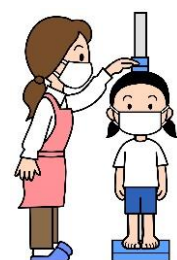
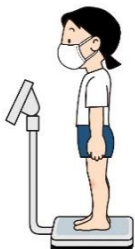
身体測定 小学部 1・2・3年生

26日 (金)

眼科精密検査 希望者①

31日 (水)

リハビリ相談 該当者①



# がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

12月20日(水)に学校保健委員会を開催しました。今回は、神奈川県立子ども医療センター周産期センター長 豊島勝昭先生をお迎えし、『新生児集中治療室(NICU)の現場から保護者の皆様に伝えたいこと』をテーマに御講演いただきました。豊島先生は、普段からNICUについて多くの方に知ってもらうことを目的とし、ブログや講演会などの活動をされており、以前はドラマ『コウノドリ』の医療監修もされていました。今回、知的障害特別支援学校の保護者向け講演会は初めてのことですが、NICUを卒業した子供たちが生活の場として過ごしていく学校で講演をすることの意義を感じ、引き受けてくださいました。

本日の講演内容については、豊島先生のブログに詳細が掲載されておりますので、御興味がある方は、ぜひ覗いてみてください。

御講演の中で、印象的な言葉として、【医療だけがチームであっても、本当の意味で命は救えない。医療や教育などが連携することで救える命がある。】医療が進歩し救われた命を、退院した後生活していく地域や学校も同じように進歩していけるのか、改めて考える機会になりました。

最後に、保護者の皆様からのたくさんの御感想や質問に丁寧に戻答もしていただき、大変貴重な時間を共有することができました。



## ちゅうがくぶ ねんせい し か ほけんしどう だいじ おとな は 中学部3年生 歯科保健指導～大事にしよう♪大人の歯！！～

12月21日(木)歯科保健指導を実施しました。学校歯科医の野原先生と歯科衛生士の山元先生を講師にお招きし、歯についての講話や歯科検診、持参した歯ブラシのチェックなどをしてもらいました。

また、クイズや三択にて、歯のことやむし歯のことを教えていただきました。

【Q. 歯が何回でも生え代わる動物は、次のどれでしょうか??】

A-ライオン、B-サメ、C-クジラ

答えはBサメです。サメは、抜けたら10日後に生えてきます。人間は乳歯から永久歯に1回しか生え代わりません。一生付き合っていく歯なので、大切にしていきましょう。

歯の標語やポスターも作成しました。どれも素晴らしかったです。



むし歯の有無を診てもらいました。



山元先生とクイズの作成中です。