

ほけんだより



令和7年1月8日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子



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。今年もどうぞよろしくお願いいいたします。

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。また、寒さ対策、感染症対策でマスクをつけることが多くなります。マスクは、保温効果があるため喉の渇きを感じにくいこと、さらにマスクの着脱が面倒なことから水分補給の回数も減りがちです。意識的に水分補給をしていきましょう。

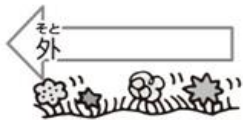
こまめな水分補給でカゼ予防

冬は、はたはた水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

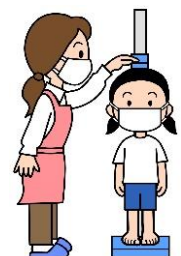
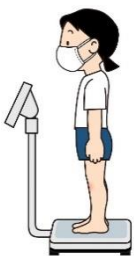
ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



1月の保健行事

9日 (木)	身体測定	中学部	全員
10日 (金)	身体測定	小学部	4・5・6年生
14日 (火)	身体測定	小学部	1・2・3年生
17日 (金)	眼科精密検査	該当者①	
22日 (水)	リハビリ相談	該当者①	
28日 (火)	健康相談	希望者 (※)	



※本校、学校医（精神科）による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。

ちゅうがくぶ ねんせい し か ほけんしどう おこな
中学部3年生 歯科保健指導を行いました

12月12日(木)、19日(木)に学校歯科医の野原先生と歯科衛生士の山元先生を招き、歯科保健指導を行いました。指導の内容の一部を載せます。

野原先生より

やぐちとくべつしえんがっこう は がきれいな じょうたい かた おお す ば
矢口特別支援学校は、歯がきれいな状態の方が多く、素晴らしいです。
むし歯は治療して元通りになっているように見えますが、歯は確実に弱く
なっています。そのため、病気は治すよりも予防がとても大切です。

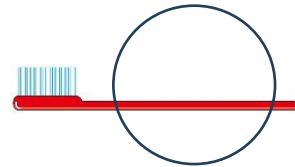


は ブラシの 選び方・交換の タイミング

① 歯ブラシの持ち手

「まっすぐ」がおすすめです。

→握りやすく、歯のどの部分にも毛先を当てやすくなります。



② 歯ブラシの毛先

「まっすぐ」がおすすめです。

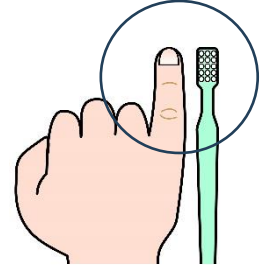
→歯のどの面もみがきやすく、すみずみまでみがきやすくなります。



③ 歯ブラシのヘッド部分の大きさ

「横3列で自分の小指の第一関節程度のサイズ」がおすすめです。

→口の中で動かしやすくなります。



※歯ブラシの交換の目安

歯ブラシを後ろ側から見て、毛先が見えるくらい広がっている場合は取り換えましょう。

毛先が広がってなくてもブラシのコシがなくなってくるため、月に1回を目安に交換がおすすめです。

むし歯になりにくいおやつを選びましょう

むし歯になりにくいおやつ

- 砂糖が少ない
- 歯にくっつきにくい

せんべい



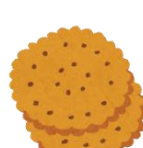
ふかしいも



スナック菓子



ビスケット



むし歯になりやすいおやつ

- 砂糖が多い
- 歯にくっつきやすい

キャンディー



キャラメル

