

# ほけんだより



令和7年10月31日  
東京都立矢口特別支援学校長  
阿出川 千賀子

11月は語呂合わせから「いい(11)〇〇の日」がたくさんあります。保健だけでも「いい(11)歯(8)の日」、「いい(11)くう(9)きの日(換気の日)」、「いい(11)皮膚(12)の日」等、様々あります。皆さんに身近な「いい(11)〇〇の日」を見付けて、その日は意識しながら過ごせると楽しいかもしれません。

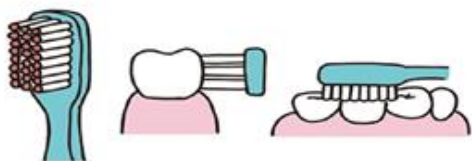
10月下旬から急に寒くなったため、気温の変化に身体がついていかない児童・生徒も多いです。季節の変わり目は特に健康観察に気を付けて元気に秋を過ごせるようにしましょう。

## 11月の保健目標 ていねいに歯をみがこう



### \*\*歯ブラシを上手に使いましょう\*\*

歯をきれいに磨くためには、歯の形や場所に合わせて歯ブラシの色々な部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯を磨いてみましょう。



#### 全面

歯の表面、かみ合わせ



#### つま先

かみ合わせの小さな凹凸、  
奥歯と奥歯の間など



#### わき

歯と歯肉の境目、  
前歯と前歯の間など



#### かかと

前歯の裏側、  
奥歯の手前側など

## むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。

食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。




おやつや清涼飲料水が  
大好きでよくとる




食べるとき、かむ回数が  
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを  
しないことがある

















## 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、ゾクッと寒気を感じたりしたら、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!



## 乾燥に 注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!



### 1 1 月の保健行事



4 日 (火)	体重測定	中学部	1, 3 年生
5 日 (水)	体重測定	中学部	2 年生
10 日 (月)	体重測定	小学部	4～6 年生
11 日 (火)	体重測定	小学部	1～3 年生
14 日 (金)	眼科精密検査①	各学部	1 年生 希望者
17 日 (月)	健康相談	希望者	
28 日 (金)	眼科精密検査②	各学部	1 年生 希望者

