ほけん便り11月

令和８年 10 月 30 日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川　千賀子

秋から冬へと季節が移り変わるこの時季。寒くなり、慌ただしい朝は、歯みがきを急いで済ませてしまうこともあるかもしれません。しかし、磨き残しが続くと、むし歯だけでなく歯肉炎の原因にもなります。歯肉炎は、初期には痛みが少ないため気付きにくい病気ですが、放っておくと歯茎の腫れや出血につながります。歯と歯の間や奥歯まで意識して磨き、お口の健康を守りましょう。

11 月の保健目標

ていねいに歯みがきをしよう

歯みがき名人の必殺技で歯垢を落とそう！

歯ブラシはピタッと当てる

歯肉の境目を磨くときは
歯ブラシを傾けよう♪



歯と歯肉の境目を磨くときは、歯ブラシを 45 度に傾けて歯周ポケットにピタッと当てて磨こう！
歯の表面を磨くときは、歯ブラシを直角にしてピタッと当てて磨こう！

前歯の裏はたてみがき

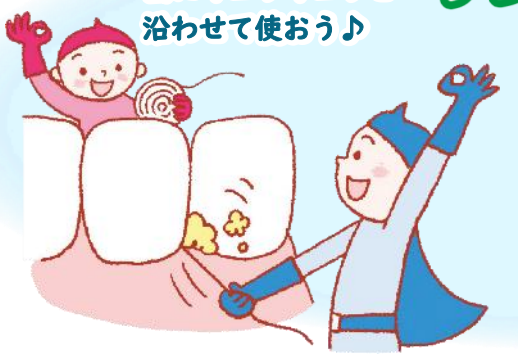
歯ブラシのかかとを使って
「サッサッ」と磨こう♪



前歯の裏を磨くときは、歯ブラシを縦に持ち替えて、歯ブラシのかかとを使って、かきだすように磨こう！他にも、歯と歯の境目を磨くときも、縦みがきで磨こう！

デンタルフロスはキュッキュッ

デンタルフロスは
歯にキュッキュッと
沿わせて使おう♪



デンタルフロスは歯ブラシでは取り切れない歯と歯の間の歯垢を取るのに便利！
歯肉の下の歯垢を取るために、糸を奥までグッと入れ、歯に沿わせてキュッキュと歯垢を取ろう！

主治医意見書・学校生活管理指導表の返却について（中３を除く）

本校では、児童・生徒の健康状態や服薬状況を把握し、安全で適切な学校生活を送ることができるよう、対象となる児童・生徒について、主治医の先生から御意見や御指導をいただいています。

--- 対象の児童・生徒 ---

・服薬や検査等のため、定期的に医療機関を受診している場合

・心臓疾患や腎臓疾患のため、定期的に受診している場合



該当する児童・生徒には、**主治医意見書**および**学校生活管理指導表**を 11 月 27 日（金）に返却いたします。ブルーファイルに入っておりますので、内容を御確認ください。

提出期限は 3 月 12 日（金）です。受診の都合等により提出が遅れる場合は、連絡帳等で保健室までお知らせください。



――― 予備薬（災害時用３日分の薬）―――

お預かりしている予備薬についても、必要に応じて差し替えをお願いいたします。

なお、移動教室に参加した学年の児童・生徒については、既に新しい薬へ交換済みですので、薬の変更がなければ交換の必要はありません。

小学部 1～4 年生で交換が必要な場合は、新しい薬の御準備をお願いいたします。特に服薬補助ゼリーは使用期限が短いため、併せて新しいものとの交換をお願いいたします。

歯周炎は歯みがきで治せる！



「歯周炎」は歯周病の初期です。歯を失う原因にもなる歯周病ですが、初期の段階であれば、正しい歯みがきで治すことができます。

早期発見・早期治療が大切です。

11 月の保健行事

２日（月）	体重測定	中学部 １・２年生	
６日（金）	体重測定	中学部 ３年生	
９日（月）	体重測定	小学部 １・２・３年生	
10日（火）	体重測定	小学部 ４・５・６年生	
13日（金）	眼科精密検査①	各学部１年生希望者	13時00分～
16日（月）	健康相談	希望者	午前中
20日（金）	眼科精密検査②	各学部１年生希望者	13時00分～

👀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。