

ほけんだより



11月号

千葉県立富里特別支援学校
保健室
No.8

11月の目標 カゼの予防（汗をかいたらきちんとふこう）

とみよう祭もいよいよ近づいてきました。子ども達はさわやかな秋風の中、持久走の練習に頑張っています。今月の目標は「汗をかいたらきちんとふこう」です。汗をそのままにしておくとカゼをひく原因になりますので、汗拭きタオルなどの準備をお願いいたします。

10月は出席停止はありませんでした。これから空気が乾燥し、感染症の流行する季節です。手洗いうがいをしっかり行い、気を付けていきましょう。



あせをふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

11月8日は いい歯の日

11月8日は、11（いい）8（は）の日です

むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）は、毎日正しくていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。

ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」でいられるようにしましょう。



正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方**
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方**
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方**
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方**
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方**
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

11月の保健行事

13日（水）

駅伝大会前・健康診断（戸村医師）
小学部全員・中学部全員（A学級を除く）・高等部対象者

26日（火）高等部・体重測定

27日（水）中学部・体重測定

※12月19日（木）に高等部の2年生は、富里市の歯科衛生士さんに来ていただき歯みがきの練習をします。

朝の健康観察のお願い

子ども達は、持久走の練習に励んでいるところです。激しい運動をしても可能か、御家庭での朝の健康観察をお願いいたします。

また、スクールバス内では、体調急変時の対応が困難になりますので、健康状態が安定していることを確認してから乗せるよう御協力をお願いいたします。子ども達が、楽しく安全に学校生活を送るためには、お子さんの普段の様子を一番知っている方が、学習を行える安定した状態であると見極めることが必要となります。学校と家庭とで連携を図っていきたいと思います。

体温の正しい測り方を知ってる？

- ワキの汗をふく
- ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける

