

# てのひら

11月

ほけんだより

令和6年11月1日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込み、急に涼しくなるこの時期は、風邪をひく人も多いです。衣服で調整をして、風邪をひかないように気をつけましょう。



## 11月の保健行事

11 / 8 (金)	体重測定 (小)	11 / 20 (水)	歯みがき指導 (小1)
11 / 12 (火)	整形診 (小)	11 / 25 (月)	歯みがき指導 (中1)
11 / 15 (水)	神経科相談 整形診 (中高)		

## ♪♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪♪

### ★次年度に向けた学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の配布について

「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を、対象の方に配布しています。

1月24日（金）までに御提出ください。この期日は校内でのアレルギー対応の検討を行うためのものなので、期限厳守に御協力ください。また、学校からお渡しした用紙に医師の方に御記入いただいたものを御提出ください。

※次年度に向けた保健書類『医師観察記録』（新小4、新中1）、『心臓・腎臓疾患用学校生活管理指導表』（対象者のみ）は、2月3日（月）頃に配布予定です。定期通院の予約の関係で早めに上記書類が必要な方は、連絡帳等を通して保健室、養護教諭まで御連絡ください。

### ★学校感染症について

例年11月頃より、学校感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症、感染性胃腸炎等）が流行し始めることが多くなります。学校感染症は、罹患した児童・生徒の安静とともに流行拡大予防を目的として出席停止となります。登校を再開される際は「学校感染症登校許可書」が必要になります。本校ホームページからもダウンロードできますので、必要時に御使用ください。



11月の保健目標

# 口の中の清潔を心がけよう！！

いちがつき おこな し かけんしん  
一学期に行った歯科検診では、95.1%がむし歯なし（今までむし歯になったことがない又は  
しよちかんりよう けつが  
処置完了している）という結果でした。「むし歯の疑いあり」の検診結果の方で、まだ受診し  
ていない場合は、早めに受診しましょう。

11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間** 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

**歯と歯ぐきの境目** 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝** 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラは  
みがき残しのサイン

**前歯の裏側** 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ** 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

**11月8日は「いい歯の日」です。**

「いい歯」キープできていますか？  
歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックしてみましょう。  
歯垢が残っていたら、アドバイスを参考に、もう一度みがいてみましょう。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

### みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。