

# てのひら



ほけんだより

令和7年11月4日  
都立北特別支援学校  
校長 村上 卓郎

11月7日は「立冬」です。木枯らしが吹いて、木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。

寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようといい加減になってしまいかちですが、そういう時こそ意識して、丁寧に行うようにしましょう。

冬服や暖房器具を準備するだけではなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



## 11月の予定

18日(火)

体重測定(小1)

19日(水)

歯みがき指導  
(小1)

26日(水)

歯みがき指導  
(小1)

## 寒=い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「さむ」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ & 運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活习惯を続けよう。

## 令和8年度に向けた保健関係書類の更新のお願い

令和8年度に向けて、保健関係書類の更新をお願いする予定です。

今回の更新分より、新しい様式にて学校での健康管理を進めていくことになります。お手数をおかけしますが、作成へのご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

以下の日程で進めていきますので、定期通院等のスケジュール調整をお願いいたします。

◆令和7年12月25日(木) ⇒ 保健関係書類の配布（来年度使用分から新様式になります）

◆令和8年2月6日(金) ⇒ 新年度用書類提出〆切

※すべての書類をまとめてご提出ください。

※通院等の関係で、配布予定日よりも先に書類が必要な方は、個別に対応いたしますので、担任を通して保健室までお知らせください。

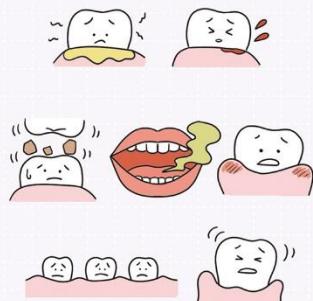
11月の  
保健目標

# 口の中の清潔を心がけよう

## 歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

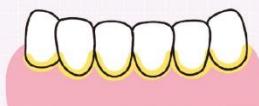
おぼえよう！

は 齒の みがき残しやすい ところ

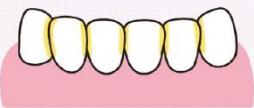
おくば  
 奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



は しにく  
 歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



おくば  
 歯と歯の間



は は あいだ  
 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



## \*感染症に注意！\*

### 感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入つてから子どもの咳がひどくなつて、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

#### ■ 気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

#### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

#### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

#### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

