

# ほけんだより 11月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年10月29日  
裏面も御覧ください。

秋も深まり、いよいよ冬が近づいてきました。学校でも風邪症状がみられ、お休みする児童・生徒が増えています。朝夕の冷え込みもますます厳しくなり、気を付けているつもりでも熱が出たり、咳や鼻水の症状が出始めたりするなど、体調をくずしやすくなります。これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎など冬の感染症の流行も心配されます。上手に衣服の調節をして健康管理ができるよう御協力をよろしく申し上げます。



## 保健室からのお知らせ

### ① 修学旅行事前健康診断の日程について

◆ 小学部6年生・中学部3年生：11月 5日(金)13:00～13:15

◆ 高等部 3 年 生：11月16日(火)13:00～13:15

待ちに待った修学旅行です。規則正しい生活リズムで過ごして、修学旅行中の2日間も元気に過ごせるようにしましょう。体調管理や服薬等について心配なことがございましたら、担任や保健室まで御連絡ください。



### ② アレルギー調査(食物アレルギー以外)について

◆ 配布日：11月8日(月), 回収日:11月15日(月)

◆ 対象者：高等部3年生を除く児童・生徒

アレルギー疾患の有無に関しては、年度初めにプロフィール票や面談等にて確認をしております。今回の調査は次年度にむけて、主治医の先生からの指示があり、学校生活で配慮が必要かどうかを把握することが目的です。プロフィール票よりも詳しく調査項目を設けております。安心・安全に学校生活を送れるようにしていきたいと思っておりますので、御協力をよろしくお願い申し上げます。

### ③ 健康診断後の受診報告書について

春に行われた各検診・検査の結果、疾病・異常の疑いがあった児童・生徒には「検診結果のお知らせ」を配付しました。10月末現在で、学校に受診報告書が提出されていない児童・生徒には、再度お知らせをお渡ししました。受診の結果につきましては、保護者の方が御記入し、学校への提出をよろしくお願いいたします。



## 歯ブラシをチェック!

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意! 歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるからです。毛先が開いているとうまくあたりません。歯ブラシを噛んでしまい、すぐ毛先が広がってしまう場合は、仕上げみがき用の歯ブラシを別に1本用意されることをおすすめします。



歯ブラシの交換の目安は月に一度!



## ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かすきわめて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきでは落とせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去、これらを習慣づけることが大切です。



ここが  
ポイント!

## 暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

### 温度・湿度

暖房は室温 20℃くらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服やひざ掛けなどで調節しましょう。また、室内の湿度は 50%前後に。



### 部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

### 暖房器具の取り扱い

ストーブやこたつ、電気毛布などは、やけど・低温やけどに注意！また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。

