

ほけんだより2月

平成31年1月31日(木)
大草支援学校 保健室

<2月の保健行事>

- 2/5(水) 体重測定(小)
- 2/6(木) 体重測定(中)

年明けから熊本県でもインフルエンザが警報レベルで流行しています。寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザにかからないように食事・すいみん・運動などの生活を整え、元気にすごしましょう。

2月の保健目標

かぜをふせよう!



まだまだ流行っています かぜ・インフルエンザ



大草支援学校でもインフルエンザが流行ってきています。かぜやインフルエンザにかからないようにするには、体を温め、ウイルスに負けない、自分の「免疫力」を高めることが大切です。体が冷えないように「温活のススメ」をやってみましょう★★★

冷えは万病のもと



温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ



温まるアイテム・フル活用



温まるものを飲む・食べる



適度に運動



シーズン到来! 花粉症 予防対策



花粉非常に多い
テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

九州では2月中旬頃から花粉が飛びはじめ、例年より多い予測がされています。花粉症やアレルギーのある人は左の図のような予防対策をしましょう!

かんが 考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわか
てもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいこ
とを言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますね。私
たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな
影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新
しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基
本的なところは変わりません。「自分がこ
う言ったら(送ったら)、どう思うかな?」「こ
の言葉は、本当に自分が伝えたいことか
な?」と、ちょっと立ち止まって相手や自
分のことを考える…ふだんの生活で、そ
んなことを心がけていきたいものですね。



ストレスでモヤモヤ…あなたはどうしてる?



ストレスの解消方法は人それぞれです。
自分に合った解消法を何個か見つけておきま
しょう。また、自分の気持ちを上手に伝え
ることも大切です。学校の色々な場面で練習
していきましょう。

おうちのカタへ

<フッ化物洗口によるむし歯予防について>

2月28日(木)に実施されるPTA 後期総会の日「フッ化物洗口に関する説明会」をさせていただきます
予定です。後日、説明会の案内も配付させていただきますが、「フッ化物洗口」がどのようなものかご存じ
ない方もいらっしゃると思いますので、少し補足説明をさせていただきます。

(1) フッ化物洗口とは

フッ化物洗口とは「フッ化ナトリウム(オラプリス)」という薬を水に溶かし、
それを口に入れてぷくぷくうがいを30～60秒し、吐き出すというむし歯予防です。

基本的に行事等の兼ね合い等も考慮しながら、週1回をめどに行います。

本校では薬を使ったむし歯予防ということで、安心・安全に実施できるように準備を進めています。



(2) 安心・安全に実施するためのフッ化物洗口を行う条件

フッ化物洗口に使用する薬はあくまでうがい用であり、飲み込むものではありません。

安心・安全に実施するための条件の主なものは以下のとおりです。

- ① 歯みがきがきちんとできており、食べ残しや歯垢をきれいに落とせること
- ② ぷくぷくうがいが30～60秒できること(情緒が安定している)
- ③ うがい後、飲み込まず、口の中のものを十分に吐き出すことができること
- ④ 洗口後の30分間、飲食を一切しないで過ごせること
- ⑤ 持病があり服薬をしている場合は薬との飲み合わせや飲み込んでしまった時の対処等、
主治医に指示を仰ぎ、許可をもらうこと

※希望された児童生徒につきましては、上記の条件であるうがいや吐き出しの練習を実際に行
い、実施が難しいと判断した時には希望に添えない場合もありますのでご了承ください。

フッ化物洗口はあくまで虫歯予防です。今できている虫歯を治したり、歯肉炎の予防には全く効果はあり
ません。おそらく条件によりフッ化物洗口ができない児童生徒もいるかと思いますが、口や歯の健康の基本
は「歯みがき」と「定期的な歯科受診」です。「フッ化物洗口」ができなくても問題はありませ
んのでご安心ください。ご質問やご相談等がありましたら保健室までお声かけください。

★インフルエンザ流行中です。引き続きご家庭でも健康観察や予防等をお願いいたします★