

ほけんだより 11月

令和6年11月6日 かもと稲田支援学校 高等部

初めての商工フェスタと合同のかもいなフェス、みんなで頑張りました。
11月になり校内実習や現場実習、3年生は就職試験等を迎えます。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて体調を整えて臨みましょう。

保健目標：自分に合った歯みがきをしよう

11月8日は、「いい歯の日」です。今年度の歯科検診結果(高等部)は、
歯肉炎等の要受診者が、全体の約23%で全国と比べて多かったです。

☆ 健康な歯肉と炎症のある歯肉とは？

	健康な歯肉	炎症のある歯肉(歯肉炎)
色	薄いピンク色	赤っぽい赤紫色
感触	引き締まり硬い	腫れてブヨブヨしている
形態	歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える	丸く厚みをもって膨らんでいる
出血	出血しない	歯みがき程度の軽い刺激で出血する

軽度の歯肉炎であれば、歯垢を丁寧に除去すれば、歯肉の炎症は改善しますが、かかりつけ医に定期的に行くことも大切です。

そして、自分に合った歯ブラシでの歯みがき、そして、歯と歯の間の部分は、デンタルフロスを使用しましょう。



自分の
かかりつけ医
をつくりましょう



テーマ:「朝食から始める健康づくり」



かもとしょうこう
鹿本商工とかも
と稲田支援の保健
委員会と一緒に
発表しました！

保健委員会では、みんなが健康で元気に学校生活を過ごし、社会に出てからも生き生きと活躍できるように、両校で取り組みました。

合い言葉は、「ワンプラス!!」です。
自分の朝食のバランスが良くなるよう、一品プラスから始めてみましょう。

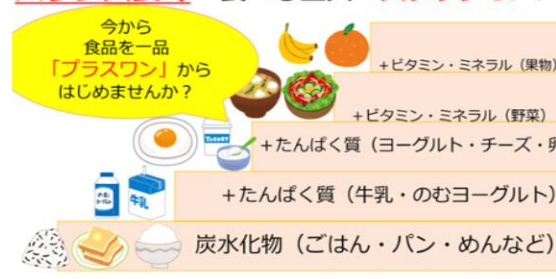
成長期に朝食を食べるメリット

- ①エネルギー源の補給・栄養の確保
- ②脳を活性化させ集中力を高める



今は将来につながる大事な時期！

バランス良く 食べる工夫 ステップUP!!



～保護者の皆様へ～

2・3年生に修学旅行前の保健調査票を配布しています。
12月9日(月)に学校医による修学旅行前健康診断を予定していますので、11月25日(月)までに提出をお願いします。また、何かありましたら担任又は保健室までお尋ねください。