

松橋西支援学校
高等部 上益城分教室
保健室 久野

秋がやっと深まり、日中は過ごしやすいですが、朝夕は冷え、寒暖の差があり、体調を整えることが難しい季節です。11月は青垣祭、現場実習があり、とても忙しい月です。今年は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も増え、学級閉鎖等の報告も増えてきました。手洗い・うがい・換気等、基本的な感染予防対策を徹底し、「早寝・早起き・朝ごはん」で免疫力を高めて、元気に過ごしましょう。予防接種の有無については、各御家庭で、検討されてください。



こうきげんばじっしゅうまえ けんこうかんり 後期現場実習前の健康管理

1 はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

早く寝れば、疲れがとれて、早く起きるようになります。

特に、朝食は、脳と体を動かすエネルギーになります。「**早寝・早起き**」ができると**朝ごはんもゆっくり食べられます**。



2 はいべん しゅうかん 排便の習慣をつけましょう。

トイレに座る習慣や時間の確保をしましょう。



3 からだ やす じかん つく 体をあたためて、休める時間を作りましょう。

入浴後、就寝時等、衣服や布団等を調整し、あたたかくして体を休ませましょう。

4 ちりょう す 治療を済ませましょう。

むし歯（健康診断後、お知らせしています）や、気になる症状がある場合は、早めに受診しておきましょう。

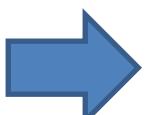
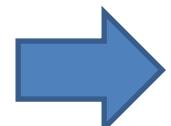


参考：眠れなくなるほど面白いストレスの話
精神科医 ゆうメンタルクリニック
総院長 ゆうき ゆう著
(日本文芸社)

つらい時こそ、「とりあえず…」

～つらいことは気合では乗り切れない～

つらいことがある時、真面目な人ほど気合を入れてがんばろうとします。そうすると、つらい気持ちも強化されてしまい、心のバランスが崩れます。とりあえず行ってみる、やってみる等から始め、スマールステップで、ひとつずつクリアすることで心が楽になって、つらさを乗り切る自信につながります。





歯みがきのチェックをします！

※11月11日（火）～11月13日（木）

～歯肉炎は、歯みがきの仕方で、改善できることが多い！～

6月に実施した歯みがきの巡回指導の第2回です！

歯科検診の結果で、分教室の生徒は軽度歯肉炎か歯肉炎が多いことから、今回も、歯と歯ぐきの間のみがき方を特にチェックします。

今年度は、歯科検診後に歯科受診をされ、歯科医からの治療や磨き方の指導を受けた報告が多くありました。保護者の皆様の御協力に感謝申し上げます。

3日間は、歯肉炎改善に効果的な歯みがきを日常的に行えるよう、前回と同様の歯みがきチェック表を使い、保健室からも助言を行っていきたいと思います。

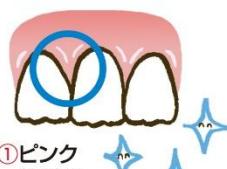


どの学年も、全員の歯みがきセットが清潔な状態で保管されていて、素晴らしいです！

あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



歯肉炎



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅつと引き締まっていて硬い
- ④出血なし



軽い力で小刻みにみがこう

プラークコントロール！

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



