

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和5年12月15日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.5

もうすぐ2023年が終わります。皆さんにとって、今年はどんな一年でしたか？一年を振り返り、まずは頑張った自分をほめてあげてほしいと思います。保護者の皆様には、学校保健の取組にいつもご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。体調に気を付けながら、楽しい冬休みが過ごせるように願っています。

保護者の皆様へ お知らせとお願い

① 「身体測定の結果」の確認をお願いします。(全員)

本日配付した保健連絡袋に、「身体測定の結果」が入っています。ご覧いただきましたら、保護者確認の欄に、押印またはサインをし、保健連絡袋に入れて学校へお返しくください。(2学期中に学校へ戻していただくとありがたいです。)



② むし歯等の治療を済ませましょう。(該当者のみ)

歯科受診結果報告書が未提出の方に、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の用紙を再発行しました。むし歯や歯肉炎は進行してしまうと治療に時間が掛かってしまいます。冬休みを利用して早めの受診をお願いします。



③ 学校で預かっている薬について (該当者のみ)

災害・非常時用の薬や、とん服薬・座薬については、原則、「年度末に持ち帰る」こととさせていただいておりますが、入れ替えや確認が必要で持ち帰りの希望がある場合は、持ち帰ることが可能です。2学期末に持ち帰りを希望される方は、連絡帳等でお知らせください。



④ 冬休み中の歯科保健の取組について

(1) 歯みがきカレンダーの取組をお願いします。(全員)

2学期終業式の日、「歯みがきカレンダー」を配付します。歯みがきカレンダーを活用して、冬休み中も毎日歯みがきをしましょう。歯みがきカレンダーは3学期始業式の日、学校へ提出をお願いします。

(2) 歯垢の染め出しの取組をお願いします。(希望者のみ)

希望調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。希望した方には、2学期終業式の日、染め出しセットを配付しますので、ご家庭で実施をお願いします。ご協力をよろしく申し上げます。ご不明な点がございましたら、養護教諭 櫻井までご連絡ください。

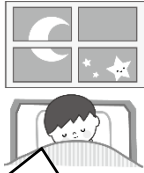


※ 裏面もご覧ください。



冬休みの生活について

①冬休み中も、規則正しい生活をしましょう



夜にしっかり寝る。昼夜逆転にならないように！



暴飲暴食は避け、バランスのよい食事を心掛けてください。



家の掃除や手伝いもよい運動になります。体操やストレッチをしてもよいですね。

だらだらする日があってもよいですが、毎日にならないようにしましょうね

②ネット上で知り合った人と会わない

SNSなどで知り合った人とは会いません。ネット上では年齢や性別を偽っている場合もあり、会ったときに危険な目に遭うかもしれません。どうしたらよいか分からない状況になったときは、自分一人で抱え込まず、大人に相談しましょう。



キケンです！

③感染予防を心掛けましょう

全国的にインフルエンザが流行しており、県内も警報基準の感染状況です(12月12日時点)。「手洗い」「換気」「必要に応じてマスク着用」「体調が優れないときは無理せず自宅で休む」など、基本的な感染予防を続けていきましょう。



④飲酒・喫煙は、絶対にしない

お酒やタバコなど、「ひと口くらいなら…」と誘いの声が掛かるかもしれません。でも、お酒やタバコは心身の健康に害を及ぼすことがあるため、**20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。**もし、そのようなことがあっても、その場の雰囲気流されずにきちんと断わりましょう。

