

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



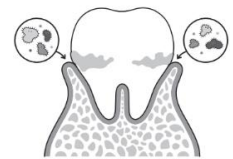
令和4年11月9日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.5

10月は、後期校内・職場実習で、それぞれの場所で頑張っていたことと思います。いよいよ今週末は手まり祭です。緊張が解けたときや行事の前後には、体調を崩すこともあります。生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。

11月1日～11月30日は
けんこう
にいがた健口文化推進月間

歯肉炎・歯周病を予防しましょう！

歯みがきをしないと、歯や歯ぐきに細菌が付着して、「歯垢」という塊になります。歯垢には、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。その炎症が起きた状態を歯肉炎といい、歯肉炎が悪化すると歯周病になります。



歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます！

セルフチェック 歯周病

<input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている	<input type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る	<input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛い	<input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
<input type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい	<input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている	<input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている	<input type="checkbox"/> 口臭がある

当てはまる項目が多い人は、歯周病の可能性ががあります。日本人が歯を失う原因の第1位は、歯周病といわれています。抜けた歯は、元には戻りません。歯周病は、早期発見できれば治せる病気です。歯科医院で定期的に診てもらい、歯周病を予防しましょう。



6月の歯科検診の後、「結果のお知らせ」の用紙が届いている人は、早めの受診をお願いします。

受診が必要な人	受診した人	受診率
64人	30人	46.9%

10月末日の時点で、約半数の人が受診済となっています。医療機関の受診には、保護者の方のご協力が欠かせません。受診していただき、ありがとうございました。

早く治療を始めると早く治ります！



裏面もご覧ください。

適切なマスクの着用をお願いします。

学校では、「常時マスクを着用」を原則としています。（登下校中も含みます。）事情により、着用が難しい場合以外は、引き続き、適切なマスクの着用をお願いします。

体育や健康タイムなどで、息が上がるような運動をするときは、体調に配慮し、距離を保った状態でマスクを外すこともあります。ご理解いただくと幸いです。

不織布マスクは、1日1枚、「使い捨て」にしましょう。布マスクなども、洗濯をして清潔なものを着けましょう。
また、通学カバンに、予備のマスクを2～3枚入れておくようにしてください。ご協力をお願いします。

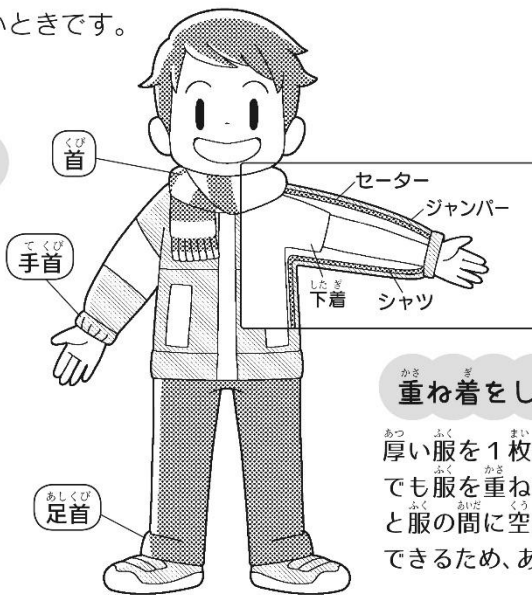


衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

© 少年写真新聞社 2020

気温に応じた服装の目安

服装を選ぶときの参考にしてください。日中と登下校の時間帯では、気温差があります。調節できる服装を心掛けてください。

10℃以下	10℃～20℃	20℃～25℃	25℃以上
コートやダウンなど	カーディガンやセーターなど (※ 推奨服の下に着る。)	長袖シャツ	半袖シャツ

参考：日本気象協会 服装指数