

保健だより



令和4年12月21日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.6

ご家族の方と一緒に読みましょう。

もうすぐ2022年が終わります。皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな場面で制限はありますが、一人一人が感染予防を続けているおかげで、学校生活は成り立っています。いつもご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。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。

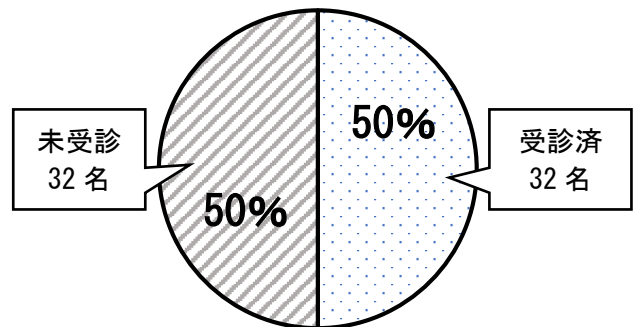


冬休みの生活について

①むし歯の治療を済ませましょう。

むし歯等の治療が済んでいない方に、「歯・口腔の健康診断の結果について（お知らせ）」の用紙を再発行しました。むし歯や歯周病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。

歯科検診後の受診率（対象者64名）



むし歯や歯周病を予防するには・・・

毎日、しっかり歯みがきをする。

食べたらみがく習慣をつけましょう。特に、寝る前の歯みがきは大切です。寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の細菌数が増大するため、むし歯になりやすい状態が続くと言われてしています。



お菓子をだらだらと食べない。

常に口の中に食べ物があると、むし歯になりやすい状態になってしまいます。



定期的なチェックを受ける。

痛いところや気になることがなくても、かかりつけの歯科医院で、定期的に診てもらおうようにしましょう。



※ 裏面もあります。

②進んで体を動かしましょう。

家で過ごすことが多くなりがちな冬は、運動不足になりがちです。屋内でできる運動を見つけて、なるべく体を動かすようにしましょう。ラジオ体操やストレッチ、家の掃除をすることも運動になります。

特に年末は、1年間の汚れを落とし、気持ち良く新年を迎えるために「大掃除」を行います。家の掃除を一生懸命やると、かなりの運動になるので、体が温まり、気分もさわやかになります。また、適度の疲れがあると夜も気持ち良く眠れます。



気分転換にも…、ストレッチなどで体を動かしてみましょう。

肩こりをほぐすストレッチ 無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

③飲酒・喫煙は絶対にしません。



クリスマス・大みそか・お正月と家族や親戚、友だちと集まり、会食する機会があるかもしれません。

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。しかし、お酒やタバコは、心身の健康に害を及ぼすこともあるため、20歳未満の人の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。もし、誘われることがあっても、その場の雰囲気流されずに、はっきりと断わりましょう。



お知らせとお願い

- 1月に身長と体重を測ります。体重の増加が気になる人は、冬休み中も毎日体重を量るようにしましょう。
- 1月分の「体温記録表」も、終業式の日にお配りしますので、冬休み中も家庭での検温をお願いします。

