

ほけんだより



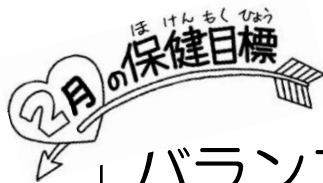
令和 6年 2月 7日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校

校長 福島 豊

保健室

立春とは名ばかりで、まだまだ寒さが身にしみる毎日です。学習発表会も終わり、3年生は学生生活最後の日がだんだん近づいてきましたね。体調に気をつけ、1日1日を大切にしながら、良い思い出を作ってください。



しよくじ バランスのよい食事をしよう

●1日のスタートの朝食をとろう！！

1日トータルの食事をバランスよくとることはとても大切なことです。充実した生活を送るためには、朝食をしっかりととり、1日のスタートを切りましょう。

朝食をとると



- 体温が上がり、体が目覚める
- 朝の排便をうながす
- 勉強や作業に集中できる
- 運動で力を発揮できる
- 生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



- 体温が上がらず、体がだるさを感じることもある
- 朝の排便が出にくくなり、腹痛の原因となる
- ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- 脂肪をため込みやすい体になる
- 活動時間が後ろにずれがちとなり、夜型の生活習慣になる。

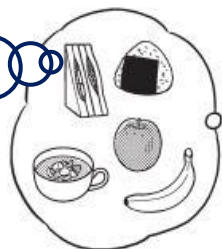
自分の生活を、自分で

よくしていこう！と

思うことが大切です！

朝食を食べるために

・自分で選んでみよう



明日は何を食べよう

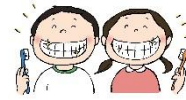
・早寝早起きを心がけよう



早起きすると
しっかり朝ごはんが
食べられるよ



がくしゅうはっぴようかい 学習発表会がありました



がくしゅうはっぴようかい ふた ばし せいと がくしゅう せい か み きちよう
2月2日(金)に学習発表会がありました。二つ橋の生徒のみなさんの学習の成果を見られる貴重な
じかん ほけんあんぜんいんかい おこな がっこうほけんいんかい
時間となりました。保健安全委員会では11月に行われた学校保健委員会とこれまでの取り組んできた、
は けんこう ほうこく
歯と口の健康についての報告をしました。

こんねんど
今年度のテーマは、「笑顔の秘訣は歯の輝き☆保とう一生ものにしよう！！」です。



しかえいせいし ますだ
歯科衛生士 増田さんより

・歯は、何分みがくといいですか？

→28本ある歯を、5分ぐらいみがけるといいですね。朝昼は
かんたん よる
簡単でも、夜はていねいにみがきましょう。

・歯周病にならないために、歯みがき以外で気をつけることは？

→野菜嫌い、夜更かし、たばこなども原因となります。生活リズム
をを整えることが大切です。

しかこうい ふじいせんせい
歯科校医 藤居先生

むし歯治療について、図を使い、詳しく教えていただきました。

その上で…

→今は、保護者の皆さんが子どもの時より、機械の回転数がとても速く、痛みも少なく治療できます。

→むし歯は、初期に治療した方が、早く、費用も安く済みます。

卒業すると、歯科検診がなくなり、誰もむし歯や歯肉炎ですと教えてくれなくなります。自分で定期的に歯科医院に受診し、口中の健康を守っていくことが大切です。と伝えていただきました。



春と秋の歯科検診で、むし歯、歯肉炎、歯石等がなく、歯みがき検査もAだった人が、全校で22人いました！

当日は、3人の代表の人に、インタビューしました。

気をつけていることは…

- ・夜は時間をかけてみがき、歯医者さんにも行きます。
- ・食後すぐに歯をみがいています。歯の形にそうようにみがきます。
- ・歯ブラシを丁度良い強さでみがいています。等努力を重ね、継続していることが分かりました。

歯科校医の先生、歯科衛生士さんにたくさんのことを教えていただきました。歯医者さんに「行きたい！」と思う人は、少ないと思いますが、「行くことは大切なこと」と理解してくれたのではないのでしょうか。一生使う大切な歯。自分自身の方で、守ることができます！何より自分のために、これからも丁寧に歯をみがき、定期的に受診してほしいと思います。