

ほけんだより



令和6年12月2日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

早いもので、2024年も終わりが近づいてきました。11月は、歯科検診、12月には歯科巡回指導（歯科保健学習）と歯に関する取り組みが続きます。それぞれ自分でどんな目標を立てていますか？「継続は力なり」です。良い習慣を、ぜひ続けてください。



ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう



カイロの
使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す

12月の予定



歯科巡回指導があります

12月12日（木）、歯科衛生士を招き、歯科保健に関する学習を行います。むし歯や歯周病を予防し、生涯自分の歯を大切にするために、また社会で生活していく上でのエチケットとしても正しい歯のみがき方を知ることが大切です。3年生は卒業前最後の歯科指導です。歯磨き検査で全員Aを目指して歯みがきしよう！詳しくは「はみがきががんばるカード」をご覧ください。

《時程》

1時間目 1-4、1-5、1-6

2時間目 1-1、1-2、1-3

3時間目 2年生全クラス

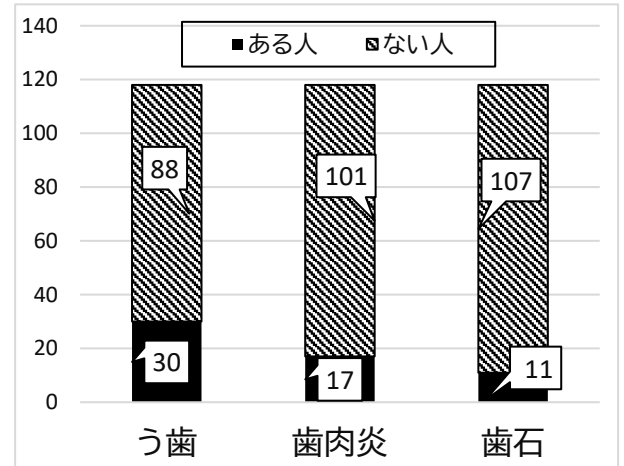
4時間目 3-1、3-2、3-3

5時間目 3-4、3-5

秋の歯科検診

11月28日(木) 歯科校医藤居先生の歯科検診がありました。今回は、むし歯があるかないか、歯石、歯肉炎はあるか、その他、受診した方がよいことがあるかを診ていただきました。

歯科検診の結果



今回検診を受けた118人のうち、むし歯があると**いわれた人は30人**でした。そのうちのほとんどの人が春の歯科検診からむし歯を治療していない人です。

再度受診のお勧めをもらった人は、歯科医にて、適切な処置をしていただくことをお勧めします。

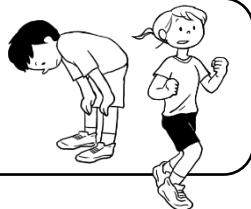
また、むし歯がなくても歯肉炎になっていたり、歯石がついていたりする人がいました。歯石は歯科医でないと取ることはできませんが、12月12日の歯科巡回指導で歯みがきチェックをするので、歯肉まで意識して丁寧に磨いておきましょう！

スポーツデイはけがに注意！

12月19日にはスポーツデイがあります。スポーツの授業で一生懸命練習している姿が保健室からもよく見えています。寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しく走ったりすると、足がもつれたり転んだりしやすくなるので、ウォームアップをして体をほぐしておくことが大切です。また、運動をした後も、体を通常の状態に戻すためにクールダウンをすると筋肉の疲労が溜まりにくくなります。けがなくスポーツデイを楽しめるよう、この2つを意識してみましょう！

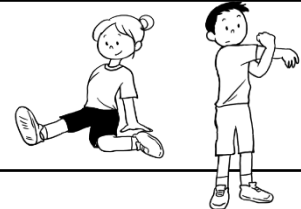
ウォームアップ

たいそう
体操やランニングなど



クールダウン

ストレッチなど



もうすぐ冬休み

年末年始はお休みになる病院が多くあります。定期的に通院をしている人は、早めに受診をすることをお勧めします。また、いざというときの相談先を覚えておくことが役立ちます。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。