



ほけんだより 11月

愛知県立岡崎聾学校
令和3年11月17日



だんだんと日が短くなって、近づくと冬を感じる季節になってきました。朝晩は冷え込み、空気が乾燥してきます。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ等様々な感染症に注意が必要です。「かけあし」や「ランニングタイム」も始めました。体調を整えていきましょう。

11月の保健目標 「寒さに負けない体をつくろう」



寒くても、放課には窓を全開にして空気の入れかえをしましょう。



好きな物だけでなく、野菜や海藻、魚や肉等バランスのいい食事をしましょう。



水が冷たいですが、せっけんでしっかり手を洗い、きれいに洗い流しましょう

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

がつよっか もく し かけんしん し か し とう よう しょう ちゅう おこな
11月4日(木) 歯科検診・歯科指導(幼3・4、小1・4、中1)を行いました!

歯科検診の結果はこちら!

(人)



	幼稚園部		小学部		中学部		高等部	
	11月	6月	11月	6月	11月	6月	11月	6月
CO (むし歯になりかけ)	6	5	18	15	9	8	8	8
C (むし歯疑いの可能性あり)	4	6	14	11	3	1	3	2



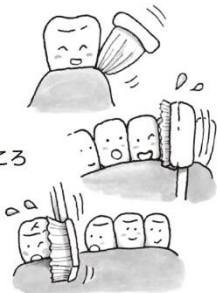
歯科医 太田先生より
 歯垢が歯に付着している人が多くいました。それは歯みがきで汚れが取れていないということです。正しい歯みがきの仕方を覚えて実践することが必要です。



歯科衛生士さんより
 ★ごはんやおやつを食べたら、歯をみがこう
 ★歯ブラシの毛が開いたら変えよう
 ★おやつは決まった時間に食べよう
 ★甘いお菓子と炭酸飲料(コーラ・サイダーなど)のとりすぎに注意しよう

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



6月よりもむし歯やむし歯になりかけている人が多くなっています!
 むし歯は放っておいても治ることはありません。
 すぐに歯医者さんで診てもらってください。

11月8日(月)第2回学校保健委員会が行われました!

テーマ「コロナ対策リーダーは君だ!」

高等部の生徒会を中心に、クイズ形式で家庭でのコロナ対策について学びました。

★第1問★

冬、手洗いをすると冷たすぎて体によくないから、手洗いはしなくてもよい・・・✕

★第2問★

手指消毒は学校だけでなく、家でもやったほうがいい・・・○(肌荒れになる人や手に合わない人は中止して下さい)

★第3問★

冬に換気をすると寒くて風邪をひいてしまうから、換気はしてはいけない・・・✕

＜学校医の先生方からの御指導＞

★内科医 石原先生

● 感染者は少なくなってきていますが、油断せずに感染予防を続けてください。

★歯科医 太田先生

● 給食後の歯みがきは、空間的・時間的にディスタンスをとってください。そして口を閉じて歯をみがき、飛沫を抑えるように気をつけてください。口腔内の清潔を保つことで感染のリスクも下げることができます。

★薬剤師 井澤先生

● 授業中は窓を10cm開け、放課は全開にして換気を必ず行うことが大切です。