



令和4年12月2日
湘南養護学校 保健室

今年も残すところあと少しになりました。今年はどうな一年でしたか。やり残したことがある方は、年内に済ますことができると思います。

まだまだ、コロナウイルス感染症は油断することができません。感染対策をしっかりと行い、来年に向けて心身の調子を整え、元気に新年を迎えられるようにしましょう。



保健行事

2日(金)	体重測定(中学部)
5日(月)	体重測定(高3)
6日(火)	体重測定(高2)
7日(水)	体重測定(小学部)
9日(金)	体重測定(高1)
15日(木)	精神科健診(小3・中2・欠席者)
23日(金)	災害時予備薬返却(希望者)

災害時予備薬保管票に返却希望の記載がある方には、災害時予備薬を返却させていただきます。事前に23日の欠席がわかっている人は、担任にお知らせください。

冷えを防ごう！



寒さから冷えやすい季節になりました。冷えは続くと、頭痛・めまい・便秘・嘔吐・下痢・肩こりなど様々な不調の原因となります。体を冷やさない生活を送りましょう。

①体を温める食品を食べる

●体を温める食品

- ・香辛料(唐辛子・カレー粉・わさびなど)
- ・香味野菜(にんにく・生姜など)
- ・根菜類(人参・ごぼう・山芋など)
- ・鶏肉・えび・かぼちゃ・味噌など



②運動をする

ストレッチや有酸素運動(ウォーキング・ジョギングなど)を継続して行うことで、自律神経の働きを整え、血流を促進します。

有酸素運動を20分以上続けると、脂肪の燃焼にも効果的!



③ゆっくり湯船につかる

ぬるめのお湯にお湯にゆっくりつかることで、温熱効果と、リラックス効果があります。冷え性の一因となる自律神経の乱れを整えてくれます。

38~40℃のお湯に、20~30分が目安!



半身浴(おへそが隠れる程度の水位)にすると長くお湯につかることができます。

★秋の歯科検診を実施しました★

春の歯科検診に比べて、虫歯や歯肉炎になっている子どもたちが増えたように感じました。虫歯は一度なってしまうと、治療をしないと元には戻りません。虫歯や歯周炎など所見があった方は、冬休みなどを利用して受診をお願いします。また、1日1回でもよいので、歯みがきをする習慣を身につけましょう。

こんなときはどうしたらいいの？



1. 感覚過敏で顔や口に触れられるのが苦手です。

頬を手のひらで包む刺激から始め、徐々に口の周囲、下唇、上唇と敏感な部位を触れましょう。それぞれ力が抜けたら離します。日々の生活の中で、触れていると過敏は比較的早く取り除かれていきます。

2. 口を大きく開けないので、奥歯が磨けません。

奥歯の頬側から磨きましょう。「イー」の口をさせて、歯ブラシを口角(口の端)から奥に入れ、横に細かく歯ブラシを動かします。先に口角から人差し指を入れ、頬の内側を引っ張り、空間を作ると歯ブラシを動かしやすいでしょう。奥歯の内側は慣れてきてから挑戦しましょう。気持ちよさを引き出すよう、力はいれすぎないようにしましょう。



歯みがきカードについて



夏休みの歯みがきカードにシールがたくさん貼られていたり、保護者の方から、「絵カードをみて毎日上手にできました」等の声を聞き大変嬉しく感じました。歯みがきを習慣づけて行くことはとても大切です。冬休みも歯みがきカードを配付しますので、ご希望の方は、切り取り線以下に記入して担任に提出してください。

※歯みがきの手順書の絵カードを併せてお渡しすることもできますので必要な方は記入用紙に記入をお願いします。

<見本>



(参考文献: 口腔ケアを通じた自立支援マニュアル ~知的障がい者への歯みがき支援~)

★2022年度冬休み歯みがきカード 申込書★

締め切り12月16日(金)

必要枚数 _____ 枚

歯みがきの手順書絵カード(チャレンジカード)の有無 _____ 要・不要

小・中・高 _____ 年 _____ 組 名前 _____

