

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
大垣特別支援学校
発行：保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



11月学校保健目標 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

～11月は健康に関する日がたくさんあります～

知っている日はあるかな？毎日の生活で意識してみましよう。



11月1日は
いい姿勢の日

11月1日は
いい姿勢の日
『普段の姿勢を見直してみよう』

11月9日は
いい空気の日
『きれいな空気を取り込もう』



11月8日は
いい歯の日
『毎日の歯みがきをがんばろう』



11月10日は
いいトイレの日
『次に使う人の気持ちを考えよう』



11月26日は
いい風呂の日
『入る前にかけて湯をしよう』

歯を大切にしよう



小学部1年生は10月7日に学校歯科医2名に來校していただき、親子歯みがき教室を行いました。カラーテストを行い、みがき残しがないか確認をしました。また普段気になっていることを相談に乗っていただきました。

中学部1年生は10月9日に歯みがき指導を行いました。カラーテストやO×クイズを行い、むし歯になりにくいおやつを知ったり、歯ブラシの動かし方を学習したりしました。

高等部3年生は1月頃に歯みがき指導を行う予定です。全校のみなさんも自分の歯みがきの仕方を見直し、歯を大切にしましょう。



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

★保護者の方へ★～学校歯科医の先生より～

今はまだ歯ブラシを口にすることが難しいお子様も、毎日少しずつ行うことでいつかできるようになると思います。また仕上げみがきは成長段階に合わせて、できる範囲で行ってあげるとよいです。

歯科医受診においては、長期的に考えて通える医療機関、距離も大切になります。お子様の実態にあった歯科が見つかるとうよいです。

何かありましたら、いつでもご相談ください。

