

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年10月27日



朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる季節になりました。日中は気温が20℃以上あっても、今の時期の方が冬より寒く感じるのは、体がまだ寒さに慣れていないためです。この時期は体調を崩しやすいときですし、寒暖差が刺激になって鼻炎の症状が出る「寒暖差アレルギー（血管運動性鼻炎）」も起こしやすいときです。

本格的な冬に備えるためにも、生活習慣を整え、寒さに負けない体をつくりましょう。

県内のインフルエンザの流行「注意報レベル」に！

9月上旬に同時流行が心配されていた、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ。新型コロナウイルスは、6月から出されていた感染拡大注意報が10月13日に解除され、感染者数は減少傾向にあるようです。



しかし、9月以降、インフルエンザの感染者数は増え続け、10月13日には注意報レベルになりました。今シーズンのインフルエンザは、20歳未満の感染者が全体の80%を占めていることが大きな特徴で、県内では毎日のように、幼稚園から高等学校（特別支援学校を含みます）まで学級閉鎖の報告がされています。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザは、現在ワクチン接種が行われています。希望する場合は、かかりつけ医に御相談ください。

感染症予防には、「石けんでの丁寧な手洗い」で自分の体を守ることや「咳エチケット」で感染が広がらないようにすることが大切です。体調を確認しながら、栄養や睡眠を十分とって、冬に向けて免疫力を高めましょう。



かぜひ 風邪を引いたら、わつで 熱が出るのはなぜ？



かぜ 風邪のウイルスが体の中
はい 入ってくると、のう 脳が体温
あ 上げる指令を出し、ねつ
を上げる指令を出し、熱が
で 出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
からだ ぼうぎょほんのう ぼうねつ
体の防御反応として発熱しているんですね。

びょうげんきん たたか めんえきさいぼう おん ど たか
病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
はたら ぼうねつ
が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

たたか ゆうり い
の戦いが有利になるとも言われ
はつねつ
ています。発熱したらしっかり
やす たたか からだ おうえん
休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
しましょう。

いっぽう ねつ たか たいりよく うば からだ
一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
ま 負けてしまうかもしれません。びょういん じゆしん
病院を受診し、
ひつよう おう げねつざい つか たいせつ
必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。





歯が生えかわる時期は、歯科の定期検診が大切です！

幼稚部から中学部にかけては、乳歯から永久歯に生えかわり、奥に大きな永久歯が生えてきて、あごの骨が成長するなど、口の中の環境が劇的に変化するときです。

乳歯が抜けていたり、永久歯が生えかかっていたりして、歯の高さがきれいに揃っていないため、この時期は歯みがきが難しく、むし歯になりやすい時期でもあります。

本校では、学校歯科医に御協力をいただいて、年2回（5月と11月）、歯科検診を行っています。定期的に歯や歯肉の状態、歯垢や歯石の付着について診ていただくことで、歯科疾患の早期発見や歯科保健についての意識を高めています。

結果は全員にお渡ししますので、御確認ください。



給食後の歯みがきの時間が、全校の交流の場に！

2学期から、幼稚部がランチルームで給食を食べることになり、以前と同じように、ランチルーム前で全員が給食後の歯みがきを行うことになりました。

ベンチに並んで座りながら歯みがきをする幼稚部の子たちを見て、小さいころを懐かしむ小中学生は、幼稚部の子たちが来る前に、ときどき、自分たちもベンチに座って歯みがきをしています。



また、今まで幼稚部の職員が幼稚部の子たちの仕上げみがきをしていましたが、中学生や他学部の職員が同じ場所に居るので、幼稚部の子たちは、仕上げみがきをして欲しい人へ自分からお願いに行くようになりました。「仕上げをやって！」と言われた中学生たちは「いいよ」「あ～の口だよ」「い～の口をして」「おわったよ」など、優しく声掛けをしながら一生懸命仕上げみがきをしてくれ、幼稚部の子たちもとてもうれしそうで、ほほえましい光景がいろいろな場面で見られます。

中学生は、自分たちがしてもらってきた仕上げみがきを幼稚部の子たちにしてあげながら、自分自身の歯の健康についても意識を高めていってほしいと思います。

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です