

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7年10月31日



朝晩の冷え込みに、ようやく秋を感じる季節になりました。体がまだ寒さに慣れていないこの時期は、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。県内では、インフルエンザの流行期に入りました。感染症予防のための「石けんでの手洗い」を、丁寧に行うようにしましょう。

インフルエンザワクチン接種は計画的に！

ワクチン接種を希望する場合は、効果が出るまで2週間かかるため、本格的に流行する前(12月中旬まで)に受けることをお勧めします。

2024年に、2～18歳の方が対象の鼻へ噴霧するタイプのワクチンが認可されました。接種を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。



「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

① 10～11月のテーマ『緊張するとき、どうしよう？』

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する(セルフマネジメント)力を育てることを目指して、取り組んでいます。

10～11月のテーマは、『緊張するとき、どうしよう？』です。緊張を和らげる方法を、教員の意見を参考に自分たちの考えや対処法を出し合います。

中学部では、10月の自立活動で『緊張と上手に付き合う』ことを学習しました。緊張は悪いことではありません。自分に合った緊張と上手に付き合う方法を知り、実行することで、緊張するような場面でも、より自信を持って挑戦できるようになります。

御家庭でも、緊張をどのように和らげているか、話題にしてみてください。



② お子さんへの『ことばのプレゼント』シールがいっぱい！

ストレングスカードを使った「友達が知っていて自分が気付いていない自分を知る」ことで、自分のことをより深く知ることができるワークを、小・中学部で行いました。友達どうして「ことばのプレゼント」のやりとりをする中で、互いを認め合う姿がたくさん見られました。

活動後のワークシートを持ち帰り、御家庭でもお子さんへ「ことばのプレゼント(お子さんの持っている強さ・良さ)」として該当する項目にシールを貼っていただきました。「ことばのプレゼント」シールがたくさん貼られていて、子どもたちの強みを分かって応援してくださっていることが良く分かりました。





昼の歯みがきの時間が、全校の交流の場に！

給食を食べ終わった後の歯みがきは、全校、ランチルーム前の水道でしています。

幼稚部の子どもたちは、自分で歯みがきをした後、小学部高学年、中学生、他学部の職員を見つけ、仕上げみがきをお願いしに行きます。「仕上げをやって！」と言われた小中学生は、「いいよ」「あ～の口だよ」「い～の口をして」「奥歯をやるよ」「おわったよ」など、優しく声掛けをしながら一生懸命口の中をのぞいて仕上げみがきをしてくれます。幼稚部の子どもたちは言われたように口を開け、うれしそうに「ありがとう」とお礼を言っています。

幼稚部の子どもたちは、いろいろな人との交流を楽しみながら、歯みがきが好きになってくれるとうれしいです。小中学生は、自分たちがしてもらってきた仕上げみがきを、幼稚部の子ども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。

歯科衛生士による歯みがき指導を行いました

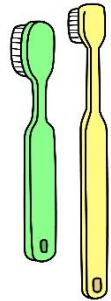
10月24日に学校歯科医のやまだ歯科医院から3人の歯科衛生士さんが来校され、幼稚部と保護者、小学部1年生が指導を受けました。

各学習グループの様子や歯科衛生士さんから教えていただいたことを紹介します。



幼稚部

衛生士さんと歯みがきの練習をしてから、仕上げみがきを見てもらったり歯を赤く染めて歯みがきチェックをしました。衛生士さんに歯ブラシの動かし方を教えてもらおうと、真似をしながら横みがき、縦みがきを上手にする子どもたち。衛生士さんにたくさん褒められて、とてもうれしそうでした。



幼稚部保護者学習会

幼稚部のころの歯みがきの目的は、歯みがきの習慣を付けることです。そのためには、① 歯ブラシをしっかりと持つ（握る） ② みがく順番を決める ③ みがく時間を決める ようにしましょう。声掛けだけでなく、保護者と一緒にみがき、歯みがきをしている姿を子どもに見せることが大切です。

小学部1年

奥歯の第一大臼歯（6歳臼歯）が生え始めた1年生。生えかけの第一大臼歯は、隣の乳歯と比べて背が低くてやわらかく、歯ブラシが届きにくいので、最もむし歯になりやすい歯です。

奥歯はみがきにくいので、第一大臼歯をみがくときには胸を張って口を大きく開けて、横から歯ブラシを入れて動かす「王様みがき」の方法を衛生士さんに教えてもらいました。



王様みがき

大人の歯（永久歯）は、ずっと使う歯です。これからも歯みがきをがんばりましょう。

