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８年 11 月４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、10 月中旬に、インフルエンザが注意報レベルまで流行しています。感染症予防のための「石けんでの手洗い」「咳エチケット」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、早めに受けることをお勧めします。現在、注射タイプと鼻へ噴霧するタイプの 2 種類の方法があります。ワクチン接種を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。

「自分と仲間を大切に」「自分の良さを発揮する子を目指して！

① 9～10 月のテーマ『困ったとき、どのように伝える？』



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。

９～10 月のテーマは、**『困ったとき、どのように伝える？』**です。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した。

- ○○に言うよ、相談するよ（先生、友達、知り合い、近くに居る人など）。
- 自分でまず考えて、それでも分からなかったら、誰かに助けを求めます。
- 緊急時は「お願い手帳」を使って、何があったのかを教えてもらいます。

困ったときに、周囲の人へ助けを求めることができることはとても大切です。自分の対応法だけでなく、友達、職員の対処法も参考にして、いろいろな対処法を知って欲しいと思います。

② 家族から『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「家族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、小学部３年生で行いました。家族から**「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。シールがたくさん貼られていて、子どもたちは大喜び。自信を持つ様子が見られました。



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。

幼稚部の子たちは、自分で歯みがきをした後、小中学生、他学部の職員を見つけ、仕上げみがきを自分でお願いしに行けるようになりました。「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。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

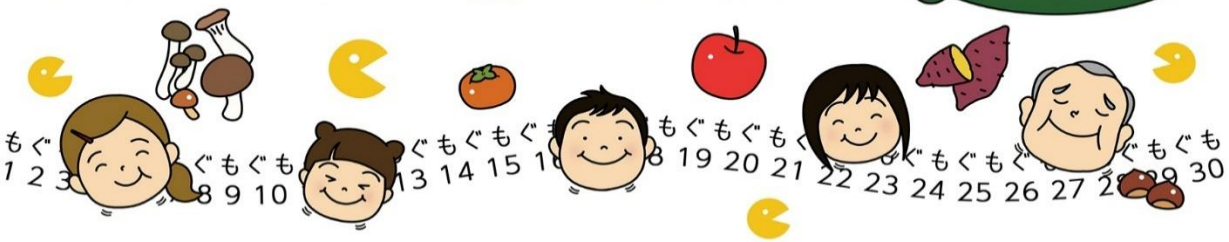


◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

よく噛んで食べることで、唾液がたくさん分泌されます。唾液は、食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりするので、むし歯を防いでくれます。よく噛んで食べて、さらに食べたら歯みがきをしましょう。