

# 保健だより 11月

令和6年11月5日  
東京都立東久留米特別支援学校  
校長 守屋 光輝  
養護教諭 平良 榎本

寒さが本格的になり、空気が冷たく乾燥するため、風邪をひきやすくなります。風邪やインフルエンザなどの感染症に負けないよう、気温に合わせた服を選び、規則正しい生活習慣(早寝早起き朝ごはん)を身につけて健康管理をしっかり行っていきましょう。

11月の保健目標  
歯の健康を守ろう  
かぜを予防しよう



## 11月の保健行事

| 日にち    | 保健行事  | 対象者 | 時間          |
|--------|-------|-----|-------------|
| 15日(金) | 精神科相談 | 希望者 | 13:30~16:30 |

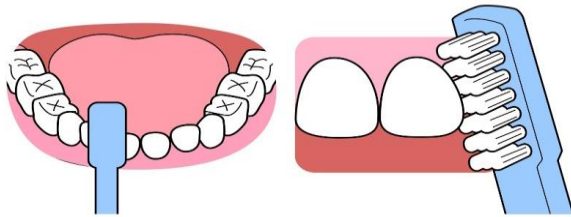
※精神科相談の御希望の方は、13日(水)までに担任に連絡帳等で、御連絡ください。相談時間は、約30分~1時間程度です。原則として、教員が同席させていただきます。御相談が多数あった場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

## 11月8日は、「いい歯の日です」正しいブラッシングで歯周病を予防しましょう。

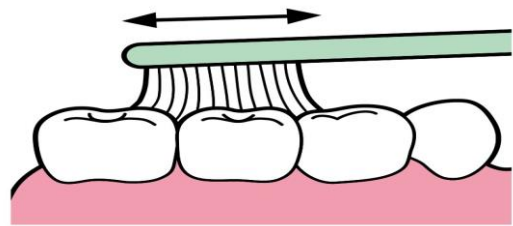
今年度の歯科検診の結果、**歯周疾患(歯周疾患要観察者含む)**がある生徒の割合が**4.3%**でした。

歯周疾患は、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、歯周病菌が増殖して炎症を起こし、悪化すると歯が抜けることもあります。正しいブラッシングで歯垢を取り除きましょう。

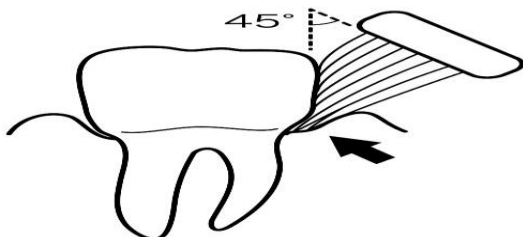
歯と歯の間(前歯) 歯ブラシを縦に持ち  
ブラシのわきでかき出すように磨きます。



奥歯のかみ合わせ 歯のみぞに毛先を当てて磨きます。



歯と歯肉の間 歯先を45度にして、歯と歯肉に間の歯垢をかき出すように磨きます。



毛先が届かないところには、デンタルフロスを使って歯垢を取り除くと効果的です。

