

ほけんだより



令和 5年 11月 7日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

日も短くなり、朝晩の冷え込みが身にしみようになってきました。「小春日和」とは、いつのことか知っていますか？ なんとなく春の暖かい日を想像してしまいましたが、実は、寒風が吹き始める11月頃に訪れる穏やかな日のことです。ポカポカした暖かい日には、元気いっぱい外で体を動かし、気持ちの良い風を感じると気持ちもリフレッシュできて良いですね。そして、風邪のはやる季節がやって来ます。規則正しい生活をして、風邪に負けない体作りをしましょう！

11がつのほけんもくひょう

かぜを予防しよう！



「かぜ」の症状

かぜという病気があるわけではありません。下のような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。



※長引くようなら別の病気の疑いもあります。病院に行きましょう。

【冬にかぜがはやるわけ】

鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの活動が冬にさかんになることが原因です。

規則正しい生活と睡眠で寒さに負けない体を作りましょう！

睡眠時間をしっかりとる。



朝は、朝日をあびましょう。
体内時計がリセットされます。



バランスの良い食事。



外で体を動かす。



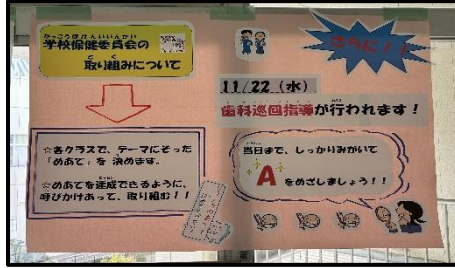
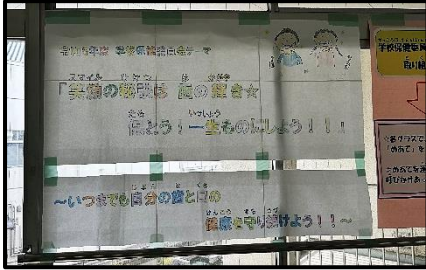
手洗いは、かぜの予防に
大変効果的！これからも
続けましょう！！



10/10 全校朝会で発表！！



階段を上がった2階の窓に掲示してあります。
今後、これからの取り組みを掲示していきます。



今年度の学校保健委員会のテーマが決まり、全校朝会で保健安全委員会の生徒が発表しました。自分の歯は自分で、一生大切にできるように、全校で取り組んでいきます。ご家庭での歯みがきの声掛けもよろしくをお願いします。

<令和5年度 学校保健委員会テーマ>

「笑顔（スマイル）の秘訣は歯の輝き☆保とう！一生ものにしよう！！」

～いつまでも自分の歯と口の健康を守り続けよう！～



11/15 (水) 学校保健委員会 保健安全委員会の生徒が参加します。各クラスのめあてや、歯科検診、アンケート結果発表などを行い、これからどのようなことができるかを話し合います。歯科衛生士の増田先生が出席してくださいませ。

11/22 (水) 歯科巡回指導 歯と口の健康チェックを行います。歯みがきの状態や歯肉の状態をチェックします。当日は全員がAをめざしてがんばります。11/16～22まで、「はみがきががんばる週間」として、毎日の歯みがきをチェックし、その間にプラークテスターを使って、自分のみがき残しを調べます。

11/30 (木) 歯科検診 秋の歯科検診として、歯科校医さんにむし歯、歯肉炎と歯石の有無などを診ていただきます。春に受診のおすすめをもらっていて、まだ、治療していない人は、早めに治療しましょう。



心・こころ・ココロ



なにをしようかな…
あなたの好きなことはなに？

ココロに充電を♥

ちょっと気持ちが疲れちゃった時、ふーっとひと息。

エネルギーがゼロになる前に充電しながら、日々を過ごせると良いですね。

