

れいわ ねん がつ  
令和4年11月

あい ち けんりつ こ まき と く べつ し えん が っ こ う  
愛知県立小牧特別支援学校

ほ けん し つ  
保健室



が つ な の か り と う  
11月7日は立冬です。季節は秋から冬へと進み、ますます  
に ち か ん だ ん さ お お は じ  
1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとい  
こ と は 身 体 の エ ネ ル ギ ー が 余 分 に 必 要 な た め 、 疲 れ も 溜 ま り や す  
か ら だ よ ぶ ん ひ つ よ う つ か た  
く な り ま す 。 衣 服 の 調 整 や 温 か い 食 べ 物 ・ 飲 み 物 で 体 調 を 管  
い ふ く ち ェ う せ い あ た た た も の の も の た い ち ェ う か ん  
理 理 し て 、 本 格 的 な 冬 に 備 え ま し ょ う 。

11月

ほ けん も く ひ ェ う  
保健目標 インフルエンザや風邪を予防しよう

こ と し ね ん  
今年は3年ぶりにインフルエンザが新型コロナウイルス感染症と  
ど う じ り ェ う こ う よ そ う  
同時流行の予想があります。予防接種などできる人は行えると良い  
お こ な  
です。行



か ん せ ん し ェ う た い さ く お こ な  
感染症対策をしっかりと行えばインフルエンザの流行を抑え  
り ェ う こ う お さ  
られることも、この2年間で証明されています。  
ね ん か ん し ェ う め い  
これからも引き続き、マスクや手洗い・密を避けることなどを  
ひ つ つ て あ ら み つ さ  
行っていきましょう。

い り ェ う て き じ ェ う ほう  
医療的ケア情報

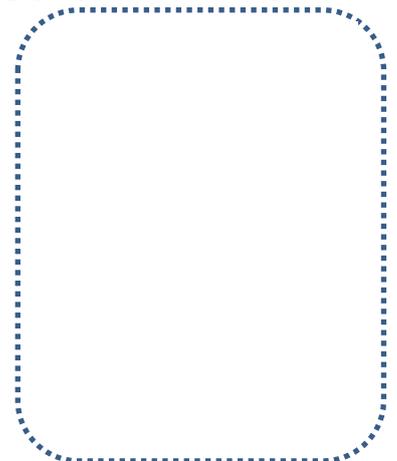
あ た ら か ん こ し  
～新しい看護師さんです～

が つ の お わ り か ら 、 あ た ら か ん こ し  
9月の終わりから、新しい看護師さんが来てくれています。

え が お す て き か ん こ し  
笑顔が素敵な看護師さんです!(^\_^)!

か ん こ し ぜん い ん に ん  
看護師さんは全員で13人。ピンクや青のかわいいエプロンを着  
あ お  
て、校内を歩いていますよ。廊下や教室で見かけたら、元気に声をかけ  
ろ う か き ェ う し つ み  
てくださいね。

お 話 し や き お も し る か ん こ し  
お話すると、優しくて面白い看護師さんたちばかりです!



# 11月8日は「いい歯の日」

みなさんの歯や歯ぐきは、健康ですか？11月8日は、語呂合わせで「い(1)い(1)歯(8)の日」と、日本歯科医師会が歯の保健啓発活動のために設定した日です。歯や歯ぐきは、食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。よく噛むことで、歯や口の病気の予防、脳の働きをアップ、顎が鍛えられ、消化を助けます。いつまでも楽しく美味しく食事ができるよう、将来にわたって、健康な歯を保ちましょう。



## チャレンジ！歯の健康クイズ (答えは下にあるよ！)

Q1 人間の歯は、一生のうち何回生え変わる？

- ① 一度だけ生え変わる
- ② 何度でも生え変わる



Q2 むし歯になりやすい人は？

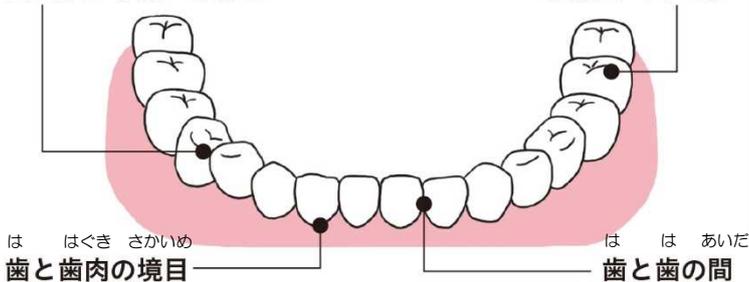
- ① 小(しょう)学(がく)校(こう)高(こう)学(がく)年(ねん)～高(こう)校(こう)生(せい)
- ② 甘(あま)い(もの)が(好き)で、歯(は)み(が)き(が)嫌(きら)いな(ひと)



## みがき残しやすい場所

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」



## セルフケアとプロケアで口腔ケア

### セルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間掃除
- ・洗口
- ・舌みがき

### プロケア

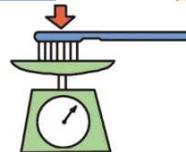
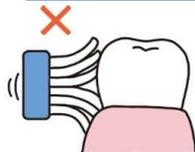
- ・定期健診
- ・歯石除去
- ・歯みがき指導
- ・セルフケアへのアドバイス



## チェックしよう！歯のみがき方

毛先を歯にしっかりあてよう

力を入れすぎないようにしよう



みがく力の目安は  
150～200gくらい

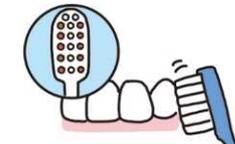
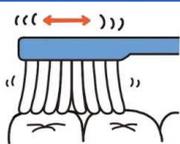
歯ブラシをこまかく、  
小刻みに動かそう

みがきにくいところは…

前歯の裏などは

奥歯などは

歯と歯の間などは



「かかと」で

「つま先」で

「わき」で

【答え】

Q1：①…人間の歯は、一生に一度だけ生え変わります。6歳ごろになると、自然に生え変わります。12歳頃に生えそろうた「大人の歯」は、その後生え変わりません。そのため、一生大切に使いましょう。

Q2：①②…生えだての歯は柔らかいため、むし歯になりやすく、歯が強くなる「大人の歯」が生えそろうまで注意が必要です。また、甘い物が好きな人や歯のケアをしない人はむし歯になりやすいため、歯みがきをしたり、おやつや食事の栄養バランスに気を付けたりして、歯を守る習慣を身に付けましょう。