

# ほけんだより



れいわ ねん がつ あい ち けんりつ こ まきとくべつ し えんがっこう ほ けんしつ  
令和5年 11月 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

あき ふか かん きせつ とつぜん かんだん さ はげ  
秋の深まりを感じる季節になりましたね。突然ですがみなさん、寒暖差が激しくなると、

つか た し く し からだ き おん たいおん いってい たも  
疲れが溜まる仕組みを知っていますか？体は気温によって、体温を一定に保つように、エ

ネルギーを使って血 流 の速度を変えていきます。そのため、寒暖差が激しいと、疲れが溜

まりやすくなります。疲れを溜めないよう、こまめにストレッチなどをして疲労を解消し

ましょう！



が つ よ う か は ひ  
11月8日はいい歯の日



は み が が つ ほ けん し ょ う か い こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く ご が っ こ う は み が き  
歯磨きのコツは6月の保健だよりで紹介したので、今月は給食後の学校での歯磨きで気

を付けるポイントを5つ伝えます！今日から実践していきましょう！



1 て あ ら ば こ  
手洗い場が混まないようにしよう

2 は み が ち ゅ う  
歯磨き中のおしゃべりはやめよう

3 は み が ち ゅ う く ち と み が  
歯磨き中は口を閉じて磨こう

4 ブクブクうがいはいは少ない水で、

は き 出 す と き は 低 い と こ ろ で ゆ っ く り と 出 そ う



5 は み が ご は あ ら み ず き か わ か た づ  
歯磨き後は歯ブラシをしっかりと洗い、水を切って乾かしてから片付けよう



が つ し か けんしん し ょ けん ひ と  
6月の歯科検診で所見があった人で  
まだ受診していない人は  
は や び ょ う い ん み  
早めに病院で診てもらいましょう！



## インフルエンザが<sup>りゅうこう</sup>流行しています



<sup>まいとし</sup>毎年、インフルエンザは<sup>がつ い こう</sup>11月以降に<sup>りゅうこう</sup>流行します。しかし、<sup>ことし</sup>今年は<sup>い れい</sup>異例で、<sup>がつ</sup>9月から

<sup>りゅうこう</sup>流行しています。<sup>ひ</sup>日ごろの<sup>けんこうかんさつ</sup>健康観察による<sup>そう き はっけん</sup>早期発見、<sup>て あら</sup>手洗い、<sup>もち</sup>うがいやワクチンを用いた

<sup>よ ぼう</sup>予防に<sup>こころ</sup>心がけましょう！



～保護者の方へ～

本校の学校医（整形外科）森川 Dr.との整形外科相談を、小学部は12月4日(月)、中学部高等部は2月8日(木)に行います。

対象は、小1・小4・中1・高1です。

対象学年以外で整形外科相談を希望される方は、11月30日(木)までに担

任または保健室までお知らせください。整形外科相談では、保護者が付き添

って森川 Dr.に直接相談することが可能です。