



令和5年11月1日
東京都立武蔵台学園
校長 金子 猛
担当 保健室

日が暮れるのが早くなり、だんだん冬へ近づいているのを感じます。また、空気の乾燥も気になる時季になりました。体調不良の欠席も増えているので、風邪症状等がある場合は、無理をせず休養し、早めの受診をお願いします。

11月・12月の保健行事

日時	対象学年	行事
11月 8日(水) 12:50~	小6	宿泊前内科検診
11月 15日(水) 10:30~	小1	歯科指導
11月 16日(木) 13:30~	希望者	療育相談
12月 5日(火) 12:50~	高2	宿泊前内科検診
12月 14日(木) 13:30~	希望者	療育相談
12月 22日(金) 10:15~	中1	歯科指導

11月・12月の療育相談について

- 11月16日(木) 13:30~15:30 (1件30分)
- 12月14日(木) 13:30~15:30 (1件30分)



ご希望の方は、連絡帳を通じてお知らせください。希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。ご了承ください。

かぜひいたかも…^{はや}早め^{たいおう}の対応^{たいせつ}が大切



- ^{ちようし}調子が悪^{わる}いと感じたら^{かん}
^{むり}無理せず^{きゆうよう}休養
- ^{すいぶん}水分と^{えいよう}栄養を
しっかり取る
- ^{がいしゆつ}外出はひかえる
- ^{ねつ}熱が高^{たか}いときは^{びやういん}病院へ

^{あさ}朝^{けんこうかんさつ}の健康観察^{ねが}をお願いします

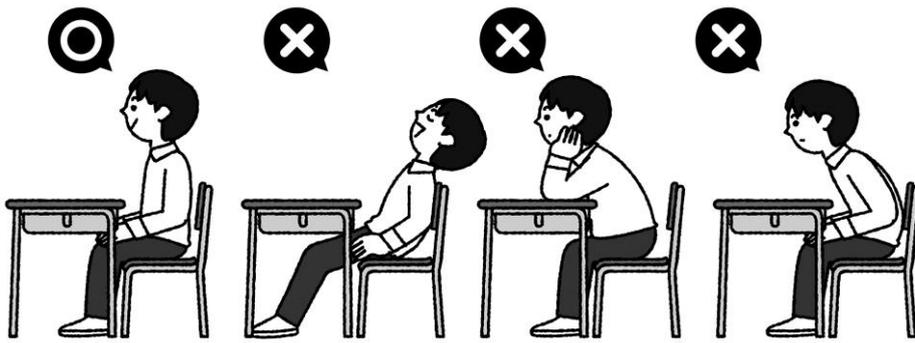


冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行しやすい季節です。手洗いなどの対策とともに、体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を排除する働き^の免疫を少しでも高めておくことが予防の基本です。

栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動で、感染症の予防をしていきましょう。



がつ ほけんもくひょう よ しせい こころ
11月の保健目標:良い姿勢を心がけよう

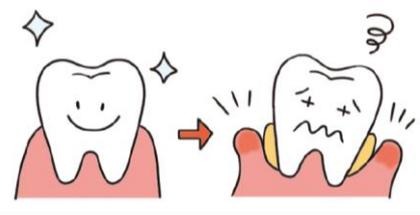


授業中に椅子に座っているときや、本を読むとき、またパソコンを使用するときの姿勢を見直してみましょう。姿勢が悪くなると、体の内臓を圧迫してしまったり、肩こりや腰が痛くなったりしてしまいます。また、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながってしまいます。

明るい場所でよい姿勢を意識し、背筋を伸ばして、前かがみにならないようにしましょう。

11月8日 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

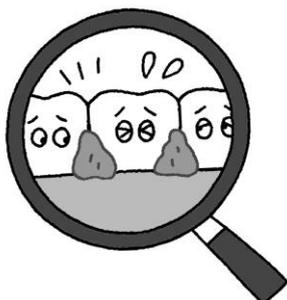
11月8日は、「いい歯の日」です。いい歯と聞くと、むし歯がない、歯並びがきれい…というようなことを思い浮かべますが、あと一つ大切なことがあります。それは噛むことに欠かせない、歯肉が健康であることです。歯肉は、歯の土台です。



歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりすることだけでなく、歯と歯肉の間にすき間ができてしまい、歯はグラグラになり、しっかり噛むことができなくなってしまいます。歯肉炎の予防にも、まず歯みがきが重要です。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる