

那須特別支援学校

保健室

R5.11.1

10月下旬頃から朝晩冷え込むようになり、だんだん冬の訪れを感じるようになりました。この頃から風邪で欠席する児童生徒や、学校で熱が出て早退する人が増えています。11月に入り、ますます風邪をひきやすい季節になります。規則正しい生活はもちろん、気温にあった衣服の選択や、こまめな手洗い・うがいをし、体調管理に努めていきましょう。寒くなると手が冷たくなり、手洗いする時間が短くなってしまいますので、時間をかけて手洗いができるといいですね。

だいいりゅうこう

インフルエンザ大流行しています!!

かんせんしやう ま からだ
【感染症に負けない体】を



よく寝る



バランスのとれた食事



運動する・遊ぶ

10/25(水)現在の

栃木県罹患者(小中高)

栃木県内：1072名

那須塩原市：100名

大田原市：43名

矢板市：62名

那須町：17名

那特：6名



じきゅうそうきろくかい れんしゅう はじ
持久走記録会の練習が始まります！



11月下旬から12月にかけて持久走記録会が開催されます。事前健康診断は実施いたしませんので、持久走記録会について気になること・心配なことがありましたら、かかりつけ医に相談の上、参加くださいますようお願いいたします。なお、持久走記録会に向けて練習も始まりますので、できるだけ早い受診・相談をお願いします。何かありましたら、担任を通して御相談ください。

保護者の皆様へ

寒くなるにつれ、インフルエンザ以外にも、例年様々な感染症が流行しています。冬場に流行しやすいものとして、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などがあります。お子様の体調に異常が見られた場合には、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、万が一、インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかった場合、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する際は、学校感染症登校申出書を持参し登校していただきますようお願いいたします(学校感染症登校申出書は本校HPからもダウンロードできます)。

※インフルエンザの場合は、学校感染症登校申出書の代わりになる書類を出してくれる病院もあります。

インフルエンザの症状・・・悪寒、頭痛、高熱(39～40度)、咳、鼻づまり、倦怠感 など

溶連菌感染症の症状・・・38～39度の発熱、咽頭痛、いちご舌 など

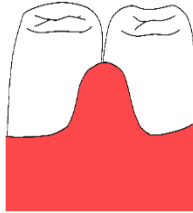
感染性胃腸炎の症状・・・腹痛、下痢、嘔吐、発熱 など



歯肉(歯ぐき)について知ろう

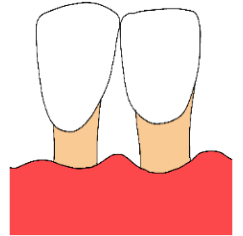
歯肉炎

歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきをすると血が出たりする病気です。放っておくと、歯周炎に進行していきます。しっかり歯みがきすること、食習慣を改善することで歯肉炎が治ります。



歯周炎

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯を支えられなくなり、歯が抜けることがあります。歯肉炎とは違って自分で改善しようと思っても治すことは難しい病気です。「歯周炎かも」と思ったら、



なるべく早めに歯科医院へ受診しましょう。

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

【その他にも大切なこと】



毎日の歯みがきが予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを残さない



歯医者さんで定期検診を受ける

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

