



ほけんだより



令和6年10月31日
東京都立臨海青海特別支援学校長
小原 由嗣

11月の保健目標 歯を大切にしよう



11月の保健目標は、『歯を大切にしよう』です。11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしくご飯を食べられる健康な歯を保っていきたいですね。いい歯を保つために大切なことは、歯みがきです。

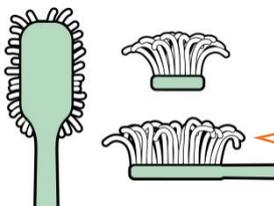
歯をみがくときは、まず口の中を鏡でよく見て、自分の歯の形や歯並びをよく知っておきましょう。口の中には、複雑な凹凸がたくさんあります。奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、歯ブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いので、とくに意識して、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

歯ブラシは、毛先が命！！

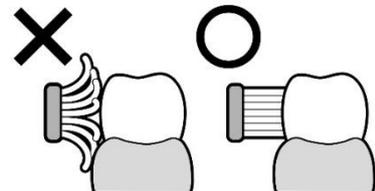
月に1度の歯ブラシチェックをしましょう♪

歯ブラシの交換時期を知っていますか？毛先が開いてきたら、新しいものに交換しましょう！

毛先が歯にしっかり当たらないので、みがけていないよ！！



歯ブラシを背中から見て、毛がはみ出ていたら、交換しよう！



歯ブラシを長持ちさせる方法



- ・優しく丁寧にみがく→歯ブラシの変形を防ぐ。
- ・使用後は、きちんと洗う→清潔に保ちましょう。
- ・しっかり乾かせる保管方法で保管する→細菌の繁殖を防ぎましょう。

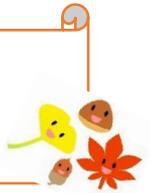
11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



よくかむと……

- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

主治医意見書・学校生活管理指導表（心臓・腎臓） の配布・回収について



本校では、学校生活における健康管理上の参考にさせていただくため、医師の記入による「主治医意見書」や「学校生活管理指導表（心臓・アレルギー疾患用）」を提出いただいております。

来年度に向けて、提出いただいている意見書の内容について、年1回の確認をお願いします。該当の方には、【主治医意見書】・【学校生活管理指導表】の入ったファイルを12月6日（金）に配付いたします。詳細は、ファイルに入っている書類を御確認ください。配布日まで受診があるなど事前に書類が必要な場合は、保健室までお声かけください。

1、対象の児童・生徒

- ・主治医意見書や学校生活管理指導表（腎臓・腎臓）を提出している方

*未提出で以下に当てはまる方は、保健室にお声かけください。

- ・服薬及び検査などのため、定期通院している
- ・心臓、腎臓疾患のため、定期通院している

2、配布・回収の流れ

<小学1・2・4・5年生、中学1・2年生>

- ①意見書の原本が入ったファイルを配付
- ②主治医に受診時等で確認
- ③保護者確認欄に記入
- ④ファイルに入れて学校へ提出

<小学3年生・小学6年生>

- ①新規の主治医意見書を配付
- ②主治医に受診時に記入依頼
- ③記入後に提出

3、提出期限について

提出期限 令和7年 3月25日（火）終了式まで

毎日の学校生活や緊急時に対応するための大切な書類となりますので、主治医への御確認をお願いします。



日程	曜日	保健行事	対象
11月12日	火	健康相談	希望者
11月15日	金	小学部1年生 歯科保健指導	小学部1年生 及び希望する保護者