



令和7年10月31日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

小学部スポーツフェスタや中学部修学旅行などイベントも落ち着き、寒さと疲れからか、体の不調を訴えるケースが増えてきました。ゆっくり休みを取りながら、今まで取り組んできた手洗いなどの感染症対策に取り組んで、毎日を元気に過ごしていきましょう。

## ✿ 今月の保健目標 ✿ 歯を大切にしよう



### 11月8日はいい歯の日



11月8日はその語呂に合わせて、いい歯の日に制定されています。本校でも11月・12月に、小・中学部の1年生を対象とした歯みがき指導を実施する予定です。

今回のほけんだよりでは、毎日のセルフケア（歯みがき）とプロフェッショナルケア（定期的な歯科通院）の視点から、対策を紹介していきます。



#### セルフケア

歯みがきは、むし歯や歯周病の予防、そして歯の健康寿命を延ばすために非常に重要です。

また、幼少期からの生活習慣が大人になってからの歯の健康にも大きく関わっていきます。「上手に自分でみがいているな」と思っても、まだまだ御家族の協力が必要な年齢の場合があります。必要に応じて仕上げみがきの御協力をお願いします。



#### プロケア

「歯医者さんは怖いから行きたくない!」というお子さんも多いかと思います。しかし歯並びやお口の状態は一人一人異なります。歯科医院で歯みがき指導やフッ素塗布など専門的なケアを定期的にしてもらいましょう。主治医探しの参考といたしまして、日本障害者歯科医サイトの「[認定医を探す](#)」を紹介いたします。

<https://www.jsdh.jp/general/doctors/>

↑リンクに飛べない方はこちらをタップしてください



## 上手にプロケアしてもらうコツ

どんなに治療したほうがいいと分かっていても、歯科通院は怖い場合があります。歯科に対して恐怖心や不安感を抱くのではなく、安心して通うことができればよいですね。そこで、歯科通院が怖くなるちょっとしたコツを紹介します。

### コツ1 御家庭で歯科に親しむ遊びを取り入れる

毎日の歯みがきでも使える技です。嫌がるときに、まずは子供に歯科医役をやってもらうことをお勧めします。楽しく遊びながら、さりげなく子供に歯科通院の大切さを伝えていける方法です。



### コツ2 医師に子供が怖がることを伝える

機械音が怖い人には別の機械を使うなど、工夫してくれる病院もあります。あの手この手で子供の気を引くよう治療して下さる先生もいますので、まずは、不安に思っていることを伝えてみましょう。





# 冬に流行しやすい感染症について



10月下旬から一気に秋らしい気候になり、朝晩は冷え込むようになりました。これから冬に向かってさらに寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になります。冬に流行しやすい感染症の代表的なものは以下のとおりとなります。どの感染症も接触感染や飛沫感染など比較的感染しやすいため、下記症状を参考に症状が出現した際には病院受診を検討してください。

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス	感染性胃腸炎
原因 ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルス等	インフルエンザ ウイルス	SARS-CoV-2	ノロウイルス、 ロタウイルス等
感染経路	接触感染・飛沫感 染	接触感染・飛沫感 染	接触感染・飛沫感染 エアロゾル感染	接触感染・経口感染
見た目	(ライノウイルス)	(インフルエンザウイルス)	(新型コロナウイルス)	(感染性胃腸炎ウイルス)
主な症状	発熱や倦怠感、鼻水 や咳、咽頭痛等	突然の高熱、関節痛、 筋肉痛が特徴	微熱 咳等 数日持続す る。味やにおいが分かり にくくなることもある。	下痢、恶心、嘔吐、腹痛、 発熱等

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎と診断された場合は、学校感染症として出席停止扱いとなりますので、学校に連絡をお願いいたします。

## 体調管理のポイント

3食 食べる



運動する



十分な  
睡眠をとる



重ね着をする



脱ぎ着しやすい服  
を着て体温を  
調整しましょう。

下着を着て体温を  
調整できるように  
しましょう。



## 今月の保健行事



日程	曜日	保健行事	対象者	日程	曜日	保健行事	対象者
11月11日	火	健康相談	希望者	11月17日	月	歯科保健指導(小1)	7・8・12・13組
11月14日	金	歯科保健指導(小1)	1~5組	11月25日	火	歯科保健指導(小1)	6・9・10・11組