

ほけんだより 10月

令和2年10月2日
都立白鷺特別支援学校
学校長 磯部 淳子
作成者 高橋 裕美

朝晩涼しくなり、日中の気温も過ごしやすい季節になりました。例年、季節の変わり目で体調を崩す人も増えてきます。上下長袖の校内着も持参して、気温や体調に合わせて衣服の調節をしましょう。

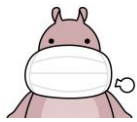


◆◆10月の保健行事◆◆

◆◆10月の保健目標◆◆
気候に合わせた服装をしよう

日にち	行事名	対象
15日(木) 9時～	健康相談	希望者
29日(木) 9時～	眼科検診	全校
	眼科精密検査	1年希望者

* 今月は1年生対象に歯科指導を行う予定です。



まだまだ

マスクが欠かせません



秋から冬にかけて、感染性胃腸炎やインフルエンザの流行シーズンを迎えます。今年はプラスして新型コロナウイルスについても、引き続き予防が大切です。マスクの着用・手洗い・消毒に努めましょう。自分のマスクと分かるように、名前やマークが付いているでしょうか。寄贈されたマスクを着用している生徒も多いですが、友達のマスクと付け間違いがないように、名前やマークの記入をしましょう。また、給食の時間にマスクを外すときは、机の上に置かずに自分のポケットにしまいましょう。

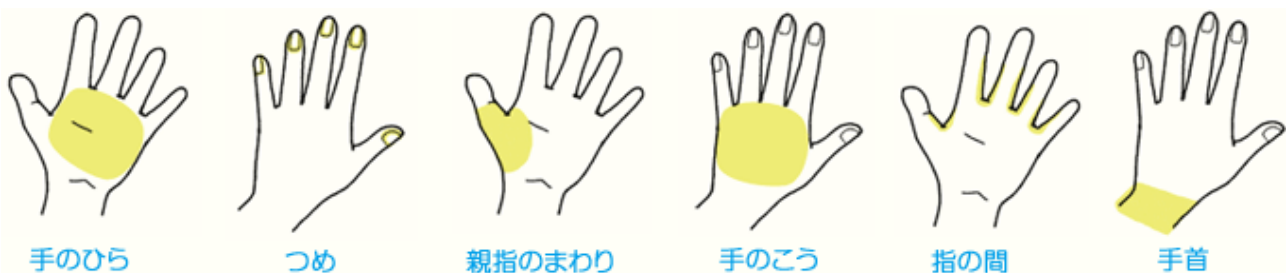


10月15日 世界手あらいの日



たくさんの物を触る手には、知らないうちに様々な菌が付着してしまいます。石けんを使ってポイントの6つの場所を洗い、汚れや菌が付いた泡を水で洗い流し、きれいなタオルで拭くまでが、正しい手洗いです。もう一度手洗いを見直しましょう。

手洗いのポイント6つの場所



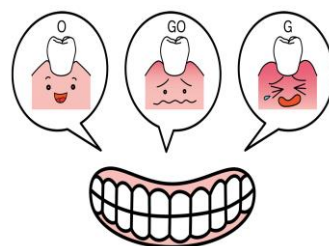
歯科検診が終わりました。



4・5月の臨時休校に伴い、健康診断や保健行事も延期や中止が出ていましたが、再開できるものから順次実施しています。9月には歯科検診を実施しました。『学校歯科医の先生はフェイスシールド・マスクの着用、手袋を1回ごとに交換し、生徒たちは順番までマスクを外さない。終わったらすぐ付ける。ソーシャルディスタンスを保って順番待ちをする。保健室の中では換気を行

う。おしゃべりしない。』と、みんなで感染症対策をして実施しました。

全国的に「虫歯・歯垢・歯肉炎」が進んでおり、子どもたちの口腔内は危険な状態にさらされている。とニュース等で話題になっていました。臨時休校や緊急事態宣言の発令に伴い、自宅で過ごす時間が長くなりました。それは同時に、好きな時間に、好きな物を、好きなだけ食べられる。だらだら食いをしてしまう。また、感染リスクを減らすために歯科の受診を控えた。ということが原因につながっているようです。



今回の歯科検診を終えて、本校の学校歯科医の先生も、「白鷺の生徒さんの口腔内も、全国的に言われているように、口腔内の状態が悪化している生徒さんが目立つ。」「虫歯や歯肉炎になってしまったら、どんなに自分で頑張って歯みがきをしても改善しないので、歯科での治療が必要です。」とおっしゃっていました。今回の歯科検診の結果は、すでにお知らせ済みです。感染リスクを減らすために受診を控えている場合もあるかと思いますが、タイミングを見て受診することを勧めます。永久歯(大人の歯)は生涯使う大切な歯です。口腔内の健康について一度考えてみましょう。



学校で行う様々な検診は「スクリーニング検査」と言って、疾病異常の有無を、短時間で多数を

確認する検査です。環境も医療機関とは違うため、実際に医療機関を受診して出た結果と異なる場合があります。御理解いただきますよう、よろしくお願いたします。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める