

# ほけんだより 11月

名古屋市立西特別支援学校  
保健指導部 11月号  
令和5年10月27日 発行

寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、朝晩と日中の寒暖差が大きい季節です。さらに空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなど様々な感染症の流行が心配されます。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。

また、11月12日は「いい皮膚の日」です。空気が乾燥し始め、あかぎれやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。クリームなどをうまく使い、しっかりとケアをしましょう。



ながの せんせい  
長野 先生



うめもと せんせい  
梅本 先生

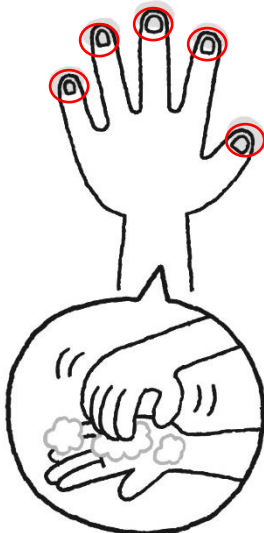


## 保健目標：てあら 手洗いやうがいをしっかりしましょう。

冬は様々な感染症が流行します。予防の第一は手洗いです。洗い残しが多い部分を知り、しっかりと手を洗って、元気に冬を乗り越えましょう！

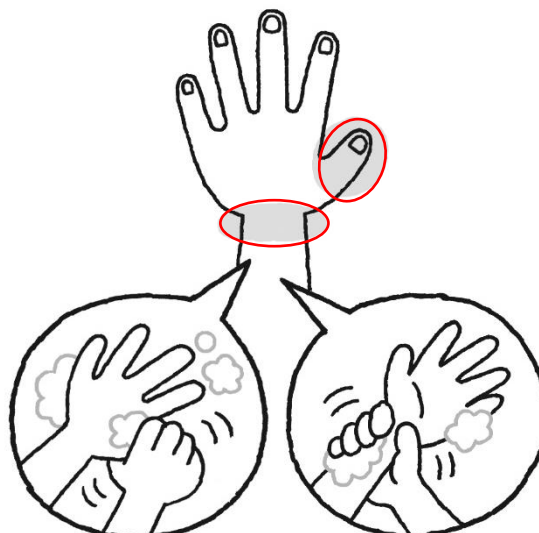
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

ゆびさき つめ あいだ  
指先と爪の間



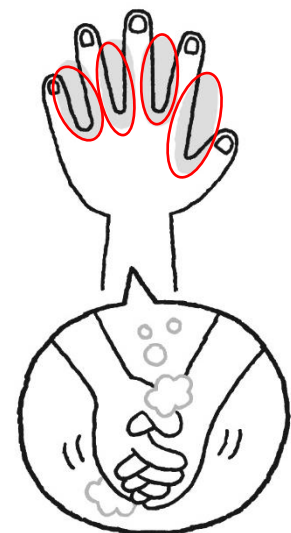
て  
手のひらでこする

おやゆび てくび  
親指・手首



はんたい て  
反対の手でねじる

ゆび ゆび あいだ  
指と指の間

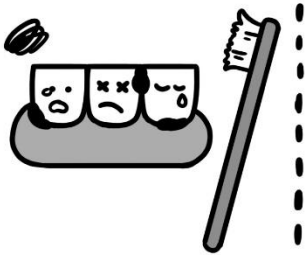


あ  
こすり合わせる

## ～おうちのかたへ～

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんで様々な健康に関する記念日があります。11月8日は「いい歯の日」です。古い歯ブラシを使い続けていると、せっかく歯みがきをしても汚れが落ちにくかったり、歯や歯肉を傷つけてしまったりしてしまいます。ぜひこの機会に、お子さんと一緒に歯ブラシをチェックしてみてください。

### 古い歯ブラシを使い続けると...



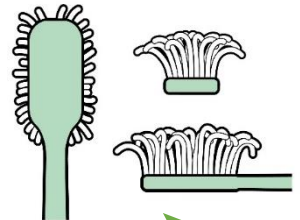
よこれを  
落としくくなる!



力を入れすぎて  
歯や歯肉を  
傷つけてしまう!



歯ブラシで  
細菌が増えてしまう!



裏側から見て、  
毛がはみ出していたら  
替え時です。

また、4月の歯科検診後、受診のすすめをした方から、受診の報告をいただいております。【回収率：35.3%（10月11日現在）】

これから受診される方は、「歯科健診結果のお知らせ」の提出をお願いします。今年度中に治療や検査の計画を立てられるとよいと思います。

## 第2回 精神保健相談に関するお知らせ

本日、お知らせをさせていただきました【精神保健相談】につきまして、学校保健委員会（8月31日（木）開催）の折に、いずみの会の方（保護者）よりお問い合わせをいただいておりますので、概要や相談内容の一例などをご紹介します。



【養護教諭 長野】

### 【精神保健相談とは】

児童生徒保護者のうち、希望者を対象として本校精神科医（渡邊淳子先生）による相談をお受けしています。お子さんに関することであれば、基本相談内容には「このようなものであるべき」といった制限はありません。ご参考までに、相談内容の一例を以下にいくつかご紹介させていただきます。

### 【相談内容の一例】

- 朝の登校を渋る様子に困っている
- 精神科の治療や受診について迷っている
- 気持ちのコントロールができず、人や物にあたることが増えた
- 性器タッチや排泄物に触れるなどの行動への対応を相談したい
- 特定の言葉を繰り返す子どもへの対応に悩んでいる など

ご質問やご不明な点等ありましたら、お気軽に養護教諭までご相談ください。

