

ほけんだより 11月

令和6年 11月5日
都立鹿本学園
校長 堀江 浩子

例年になく暑い日が続いた日々がようやく終わり、秋を感じる日々となりました。環境省が発出する熱中症警戒アラート情報も10月23日で今年の運用を終了しました。

過ごしやすくなりましたが、かぜや感染症の流行シーズンが近づいています。疲れをためないように、学校がお休みの日は休養を心がけてください。



そろそろ乾燥対策を

空気が乾燥してきました。唇や手指がカサカサになってくると、「ああ秋も深まってきたなあ」と感じます。あまり乾燥させるとヒリヒリしたり、ひどい場合にはひび割れて出血したりすることもあるので、早めに対策をしましょう。

～おすすめ対策～

- ❖ ハンドクリームやリップクリームを使用する
- ❖ 手を洗ったあとは、すぐにタオルで水分をしっかりふきとる
- ❖ 手袋やマスクを活用して保湿する
- ❖ あまり冷やさないようにして、血行をよくする



部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする



11月の保健行事



S部門	N部門
5日(火) 集団摂食指導(中路DH) 指導医来校(石崎Dr.)	5日(火) 集団摂食指導(中路DH) 指導医来校(石崎Dr.)
11日(月) 神経診察(本澤Dr.) 摂食評価(三枝Dr.)	6日(水) 【小5】宿泊前検診(渡辺Dr.) 11日(月) 神経診察(本澤Dr.) 摂食評価(三枝Dr.)
12日(火) 指導医来校(石崎Dr.)	12日(火) 指導医来校(石崎Dr.)
13日(水) 指導医来校(石橋Dr.)	13日(水) 指導医来校(石橋Dr.)
14日(木) 集団摂食指導(中路DH) 整形診察(瀬下Dr.)	14日(木) 集団摂食指導(中路DH) 整形診察(瀬下Dr.)
18日(月) 摂食指導(中路DH) 指導医来校(大西Dr.)	18日(月) 摂食指導(中路DH) 指導医来校(大西Dr.)
19日(火) 療育相談(村上Dr.)	19日(火) 療育相談(村上Dr.)
20日(水) 摂食評価(三枝Dr.)	20日(水) 摂食評価(三枝Dr.)
27日(水) 摂食指導(中路DH)	27日(水) 【小1】はみがき教室 (上條DH・佐藤DH・鳥海DH) 摂食指導(中路DH)
28日(木) 【希望者】歯の個別相談(長谷川DH) 指導医来校(吉田Dr.)	28日(木) 【希望者】歯の個別相談(長谷川DH) 指導医来校(吉田Dr.)
	29日(金) 【小1】はみがき教室 (上條DH・佐藤DH・鳥海DH)



はみがき教室を実施します

先月、該当学年のみなさんにはマチコミでお知らせをしましたが、S部門小学部2年生と中学部1年生、N部門小学部1年生と中学部1年生を対象に、歯科衛生士さんを講師に招いたはみがき教室を実施します。新型コロナウイルス対策で一度中止し、段階的に再開していた歯の染め出しですが、今年度より両部門で再開します。

また、保護者の方の授業の参観も可能です。お待ちしております。

授業後に個別のアドバイスシートを配付しますので御家庭での歯みがきの参考に
なさってください。持ち物等、お願いをすることがありますが、よろしくお願ひします。

☆全校の希望者を対象に、歯科衛生士さんによる個別相談も実施します。

希望される方は右のQRコードより入力をお願いします。



「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

