

ほけんだより 11月

令和5年11月8日
茨城県立鹿島特別支援学校

紅葉も見ごろを迎え、あちこちで秋のきれいな景色を楽しむことができますね。一方で、段々と季節が冬に向かっていきます。朝晩の気温がグッと低くなり、空気が乾燥しがちです。今年も早くもインフルエンザが流行しています。「手洗い・うがい」はもちろんですが、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムも続けていきましょう。



今月の保健行事

- 11月 7日(火) 健康クラブ(小学部)
- 11月 8日(水) 「いい歯の日」
- 11月 9日(木) 健康クラブ(中学部)
- 11月10日(金) 健康クラブ(高等部)
- 11月15日(水)～17日(金) 修学旅行(高3)
- 11月20日(月) 健康クラブ(小学部)
- 11月21日(火) 健康クラブ(中学部)
- 11月24日(金) 健康クラブ(高等部)
- 11月20日(月)～12月8日(金) 色覚検査(高1希望者のみ)

今月の目標

ただ し せい せいかつ
「正しい姿勢で生活しよう」

★あなたの姿勢はどれかな？

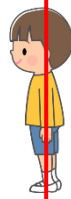
姿勢が悪いと、肩がこったり腰が痛くなったりと、身体の色々なところの調子が悪くなってしまう。

タブレット端末やスマートフォンが身近にある皆さんは、下を向く時間が長いので「前かがみ」の姿勢になりがちです。今月は「正しい立ち方」を意識して毎日の学校生活を送りましょう。

○ 正しい立ち方 × 前かがみ × そりかえり



「正しい立ち方」は
耳・肩・腰・くるぶしが
一直線になります。



★11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」を保つために、次の4つを心がけましょう。

- ①一口30回!よく噛んで食べよう
- ②おやつは時間を決めて、だらだら食べないようにしよう
- ③寝る前には必ず歯みがきしよう
- ④定期的に歯医者さんへ行こう

10月末現在で、本校の歯科検診後の歯科受診率を裏に掲載しました。そちらもぜひ見てみてください。



～保護者の方にお知らせ～

◆冬の感染症対策にご協力ください

11月になり、いよいよ冬の感染症シーズンとなります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行拡大、感染性胃腸炎も心配される季節です。引き続き、ご家庭での検温や健康観察、手洗い・消毒、早めの予防接種など感染予防にご協力をお願いいたします。

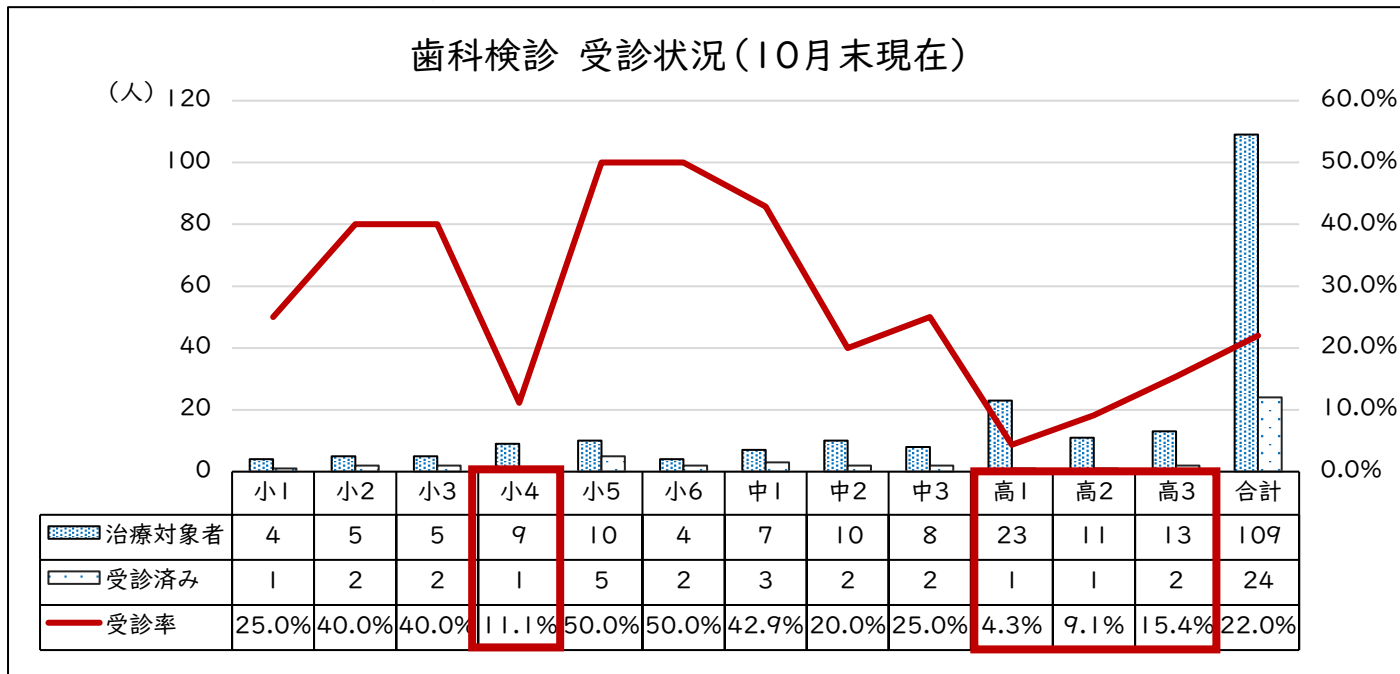
また、10月から引き続き、校外行事が多く予定されています。特に行事前は、体調管理に努めていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。



いえ ひと いっしょ よ
～家の人と一緒に読んでみよう!～

○ 11月8日は「いい歯の日」 鹿島特別支援学校 歯科検診の結果から

5月に歯科検診を行いました。みなさん、学校歯科医の大槻先生に口の中を診てもらったことを覚えていませんか。
1学期、全員に「歯科検診結果のお知らせ」を配りました。その中でも特に歯医者さんへ行って、歯を治す必要がある人(グラフでは「治療対象者」)を対象に、10月末現在の受診状況をまとめました。



特に、小学部4年生と高等部の受診率が他に比べて低いことが分かります。

おし歯は歯医者さんで治療しないと治りません。

11月中にもう一度お知らせが出るので、確認をお願いします。



★お役立ちコンテンツの紹介

『しゃかしゃか しゅわしゅわ 蔵木小学校はみがきソング』

島根県の小学校で作成された動画です。イラストで分かりやすく、かつ、順番に全部の歯がきちんとみがけるようになっています。YouTubeでの公開動画になっていますので、家での歯みがきの参考にしてみてください。

リンク:https://www.youtube.com/watch?v=DMt_kWztqis



↑ QRコード読み取り

YouTube「蔵木小学校」
で検索しても出てきます。