

令和6年11月1日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

日が暮れるのが早くなり、朝の日の出も少しずつ遅くなりました。1日の中で暗い時間が増えて、秋の夜長を感じます。残暑もすっかりおさまり、秋に染まってきました。もう少しすると冬が近付いてきます。気温の寒暖差で体調をくずさないように、衣服の調節をしていきましょう。

✿療育相談について✿

日時	受付締め切り日
11月 7日(木) 9:30~12:00	10月31日(木) 受付締め切り済
12月 5日(木) 9:30~12:00	11月28日(木)

療育相談を御希望の方は、連絡帳または二次元バーコードから読み取りお申し込みください。連絡帳でお申し込みされる場合は、御希望の時間もお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30~10:00、10:00~10:30、10:30~11:00、
11:00~11:30、11:30~12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方等を優先させていただきます。

※次回、健康療育相談は1月16日(木)の実施となります。



✿産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について✿

お子様の体の成長についての不安・月経(生理)に関すること・思春期の心や体について産婦人科医に御相談を御希望の方は二次元バーコードからお申し込みください。



感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切な時期になりました。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。

また、体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

いいは 11/8 歯の日は



むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

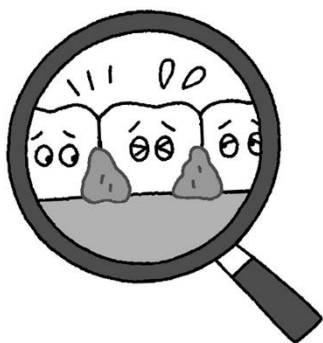
災害に備えた口腔ケアについて

食事を食べたなら歯をみがくことは生活習慣の1つです。歯みがきは歯と口の健康維持のためにもかかせません。では、もし自然災害等が起こり、長期間歯みがきが難しい状況になってしまったら…。

2011年の東日本大震災では避難生活に入った人々の健康状態が懸念要因に「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、口腔ケア用品もほとんど手に入らず、口腔ケアが十分にできなかったことからむし歯や歯周病となる人が増えました。高齢者では誤嚥性肺炎の増加につながったと考えられています。

歯ブラシがない時は水かお茶でうがい、ハンカチやティッシュを指に巻いて歯を拭くことも有効です。現在は薬局で歯みがきの代わりになるうがい薬やキシリトールガム等販売がされています。災害時の蓄えとして、非常持ち出し袋に人数分の歯ブラシと液体歯みがき剤を用意しておくといいかもしれません。

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる