

# ほけんしつ 保健室からこんにちは

れいわ ねんど がつごう  
令和4年度 / 11月号



ふくおかけんりつ ついきとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
福岡県立築城特別支援学校：保健室

とても寒い日が続き、感染症が流行しやすい時期になりました。現在インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による校内での休校・学級閉鎖等はありません。しかし、体調を崩しやすい時期です。病気や健康について知り、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

## かぜよぼう 風邪予防

1年中、風邪のウイルスは存在しますが、冬の時期に引きやすい3つの理由があります。

①ウイルスは低温・乾燥した空気を好んで増える。



②乾燥した空気中にはウイルスが長時間漂い、口や喉から侵入しやすくなる。



③体が冷えると、抵抗力が弱まる。



めんえき  
免疫をつけて  
よぼう  
予防しよう！



てあら  
手洗い



うがい



ひとこ  
人混みを避ける



よる  
夜更かししない



ばらんす  
バランスよく食べる



かる  
軽い運動

かぜ  
「風邪かな？」と思ったら…



じゅしん  
受診する



むり  
無理せず休む



からだ  
体を温める



すいぶんほきゅう  
水分補給を忘れずに

11月8日は



いい歯の日

11月8日は『いい歯の日』です。1学期に行われた歯科検診の結果から、小学部～高等部で、学年が上がるにつれ、歯周疾患要観察歯の保有者率が高くなっていることがわかりました。

歯周病(歯周疾患)とは、歯と歯肉の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。日頃からの丁寧な歯磨きやケアを行いましょう。

ししゅうびょう

歯周病

※口内に異常を感じた時は、早めに受診しましょう。



歯肉が下がる→歯と歯肉の境目を優しく磨きましょう。



歯肉の腫れ→歯磨きを丁寧にしましょう。フロスも使いましょう。



歯肉から出血→血は歯ブラシでかき出しましょう。



歯が揺れる→磨くときは優しく磨きましょう。

