げんきいっぱい

きのかわ支援学校　令和6年11月

だんだんと肌寒さを感じる季節になってきましたね。朝や夜は冷え込みますが、日中はからだを動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。上着などの脱ぎ着ができる服装で、上手に体温調節をしましょう。

【11月の保健行事】

1日（金）	体重測定（小2・3）	13日（水）	体重測定（中2） 色覚検査（高1）
5日（火）	体重測定（小4～6）	14日（木）	体重測定（中1） 色覚検査（小1）
6日（水）	体重測定（小1）		
11日（月）	体重測定（1小・1中） 色覚検査（中1）	21日（木）	歯科検診（小4～6・高）
12日（火）	体重測定（中3） 色覚検査（小1）	28日（木）	歯科検診（小1～3・1小）

＊歯科検診受検者には、全員結果通知を配布します。

＊欠席された場合は、かかりつけの歯科医院で経過観察及び定期検診をおすすめします。書類の提出は必要ありません。

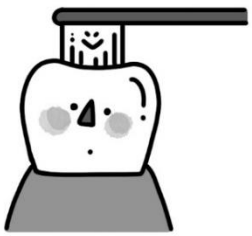
＊先月実施した修学旅行・宿泊前検診については、受検者のうち受診が必要と言われた方にのみお知らせを配布しています。

～11月はいい歯の月間～

✿ 歯をピカピカにするための３つのポイント✿

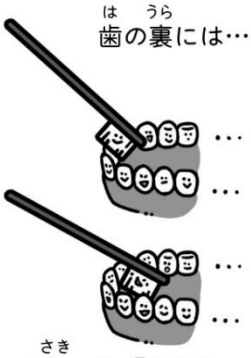
① 毛先をうまく使おう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…

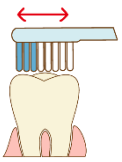


「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…

毛先をななめにあてる！

② 歯ブラシをこきざみに動かそう

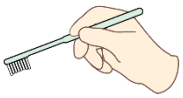


歯のみぞや歯と歯のあいだなど、
歯ブラシが届きにくいところはたくさんあります。
歯ブラシをこまかく動かして、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

こきざみに
やさしく

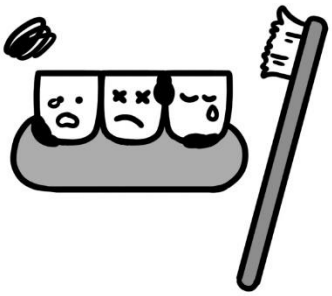
③ やさしくみがこう

歯をみがくときの力が強すぎると、毛先が押されて開いてしまい、
よごれを十分に落とせなくなることがあります。
歯ブラシは、鉛筆を持つようにやさしくにぎり、
かるい力でみがくようにしましょう。



☆虫歯予防のためには、定期的な歯科受診を心がけることも大切です！

古い歯ブラシを使い続けると…



よごれを
落としにくくなる！

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！

歯ブラシは1ヶ月くらいをめやすに交換しましょう！

保健室で応急手当の時に使用する薬品について

保健だより4月号にて保健室で応急的に使用している薬品（消毒薬・虫さされ薬・湿布）についてお知らせいたしましたが、新たにプロペト（白色ワセリン）が加わりました。アレルギーなど何か気になることがありましたら、連絡帳などで学校にお伝えくださいますようお願いいたします。