

保健だより 11月



令和6年11月1日
東京都立練馬特別支援学校長
渡辺 裕介
文責 保健室

長く暑かった季節はすぎて、一気に秋が深まってきました。雨の日は、気温が上がらず、肌寒く感じることもあります。この時期は、身体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。衣服を調節しながら、手洗い・うがいを続けて、健康管理には十分注意していきましょう

11月の保健目標
かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう！

11月の保健行事

- 11月 5日 (火) 3年 体重測定
- 11月 6日 (水) 2年 体重測定
- 11月 7日 (木) 1年 体重測定
- 11月20日 (水) 療育相談

療育相談のお知らせ

- 日程：11月20日 (水) 午前中
12月18日 (水) 午前中
相談をご希望の方は、担任または保健室までお知らせください。

マイコプラズマ肺炎、流行中です！

◎都内で、マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となりました。

症状…2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛等。

咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。

経路…細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ることで感染します。

治療…重症化した場合は、抗菌薬で治療します。

※全身状態が悪い場合は、医師の判断で出席停止となります。



<https://idsc.tniph.metro.tokyo.lg.jp/diseases/mycoplasma/>
東京都感染症情報センター:感染症発生状況参照

引き続き、感染症対策をお願いします！



が つ か は ひ
11月8日は、いい歯の日！



歯肉炎 や 歯周炎 に 注意！

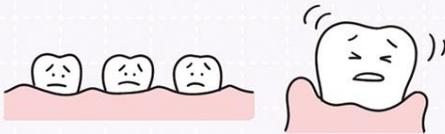
次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある



- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる



- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、
歯と歯の間にすきまがある
- 歯がグラつく

セルフケアとプロケアで 健康な歯に！

にちじょうてき
**日常的な
 セルフケア**



じぶんじしんは
 自分自身で歯ブラシや
 デンタルフロス
 などを使って
 プラークを落とす



ていきてき
**定期的な
 プロケア**

しかいいんじゅしん
 歯科医院を受診して
 プロによる歯石とプラークの
 除去をもらう



いい歯のために歯みがきしよう！



どしよくご
 3度の食後

ふんいない
 3分以内に

ふんかん
 3分間