

# 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！**

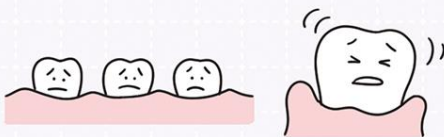


# 歯肉炎 や 歯周炎 に 注意！

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