



第 6 号
 平成 26 年 10 月 3 日
 広島市立広島特別支援学校
 保健室

ひるま あつても、あさ よる はださむ かん じる よう に な り ま し た。きおん へんか おお
 昼間は暑くても、朝や夜は肌寒く感じるようになりました。気温の変化が大
 き くな っ て い る た め か、ふうやをひく人も増えています。だんだんと涼しくなる
 ので、衣服の調節が大切です。



これから しょうがくぶ ちゅうがくぶ うんどうかい ぶんかさいなど ぎょうじ
 小学部と中学部の運動会や文化祭等、いろいろな行事があります。運動会の練習や
 ぶんかさい じゅんびなど つか たいちょう くる
 文化祭の準備等で疲れがでて、体調を崩すこともありますので、しっかり
 きゅうそく
 休息をとるようにしてください。学校でも気を付けてサポートしていき
 たい と思 います。



1 10月の保健行事予定			
日時	小学部	中学部	高等部
10月 1日 (水)			体重測定 (1年)
10月 2日 (木)			体重測定 (2年)
10月 3日 (金)			秋期歯科検診 (全学年)
10月 6日 (月)	体重測定 (全学年)		体重測定 (3年)
10月 7日 (火)		体重測定 (全学年)	
10月 30日 (木)	秋期歯科検診 (全学年)	秋期歯科検診 (全学年)	

2 健康相談のお知らせ			
日時	内容 (実施者)	対象者	締め切り
11月 20日 (木) 9時30分~11時30分	神経科健康相談 (松田学校医)	相談希望者 ※相談時間は、一人20分 です。	締め切り 10月6日 (月)
11月20日 (木) 13時~	歯科健康相談 (上田学校歯科医)	健康診断未受診者 相談希望者	締め切り 11月13日 (木)
11月27日 (木) 13時~	整形外科健康相談 (福原学校医)	健康診断未受診者 相談希望者	締め切り 11月20日 (木)
11月11日 (火) 11月17日 (月) 9時30分~	視力健康相談 (広島県立中央特別 支援学校 教育 相談 主任 見田先生)	本校での視力測定が困難 な児童生徒 相談が必要と思われる 児童生徒	締め切り 10月6日 (月)

<保護者の皆様へ> 相談の御希望がございましたら、担任へ御連絡ください。なお、相談可能
 人数を超えた場合、緊急度の高い児童生徒を優先させていただきます。御了承ください。

3 目を大切にしましょう

がつとおか め あいごで

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日の10を横にすると、まゆげと目に見えることから10月10日を『目の愛護デー』、目を大事にして守る日と決められました。愛護とは、大事にして守るという意味です。



わたしたちが大切な目を守っています



目の健康のために心がけたいこと

- つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない
- まえがみは目にかからないようにする
- テレビやゲームは時間をきめて、それを守る
- ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

4 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業の講演会でのアンケートより (第3弾)

Q 現在、フッ素入り歯磨きを使っていますが、フッ素を毎日摂取することでの健康被害はないのでしょうか。

A フッ素は、塗布するものです。むし歯予防に使用するフッ化ナトリウムは、製品が取り扱いはやすいように顆粒状にしてあるため、基本的に水で溶解して使用します。処方どおりに溶解して、その濃度がフッ素として1%以下のものは普通の薬として扱われ安全であると言われていて、中毒を起こすのは、多量に摂取した場合です。毎日10~25mgを多年にわたって摂取した場合、健康障害を起こす可能性があります。

Q 歯周病の予防のために歯磨き以外で何かできることがあれば教えてください。

A 歯周病の危険因子として、1喫煙:血管を収縮させ、歯ぐきの血行を悪くし、歯周病への抵抗力が低下し、症状が悪化します。2糖尿病:細菌感染に対する抵抗力が弱くなり、歯周病が悪化しやすくなります。3ストレス:精神的ストレスのため体の抵抗力が弱くなり歯周病が悪化しやすくなります。4食習慣:甘いもの、やわらかいものを多く食べると歯垢が付きやすくなり、歯周病になりやすいです。また、不規則な食事、栄養の偏りは全身の健康に悪影響を与えます。

5 保護者の皆様へ

<御礼> 健康診断結果から受診勧奨させていただいたお子様の報告書が、多く届いております。また、夏休み中に歯磨きカレンダーの取組をしてくださった保護者の皆様、御協力どうもありがとうございました。



<お知らせとお願い> スクールバスの中で、お子様が嘔吐や下痢をされた場合、感染性の疑いがあることとして対応させていただいております。感染を拡げないため、汚れた衣服や処理したごみについては、袋に入れて、保護者の方に直接お渡しすることとなっております。ヘルパーさんへも、あらかじめ、お伝えいただけたらと思います。御理解と御協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。