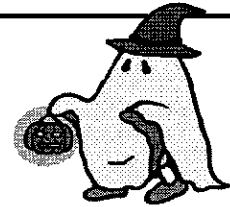


ほけんだより

令和4年11月9日発行
県立佐渡特別支援学校 保健室

11月の保健目標
けがや病気に
気をつけよう。



朝夕の涼しさに、秋の深まりを感じる季節になりました。服装を調節して、体調を崩さないようにしましょう。

佐渡市内の学校関係では、新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。朝の健康観察や、ご家庭での健康管理を引き続きお願いいたします。

コロナに関する情報



10月中旬から感染が再度拡大し、佐渡市の保育園・小学校・中学校・高校等で、休校や学年閉鎖の措置がとられています。兄弟姉妹や同居する家族の職場等で感染防止の措置がとられた場合には、いったん登校を控えていただくようお願いをしています。保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。2学期の活動が、引き続き楽しく元気にできるよう、学校でも感染予防に努めていきます。ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしく願います。

《お子さんがコロナ陽性になったときの自宅療養・家族の看病での注意点》

お子さんが、コロナウイルス陽性で自宅療養になった場合や濃厚接触者で自宅待機をしなくてはならない場合、保護者の方の負担が大きくなります。健康観察のポイントや自宅療養の注意点など参考資料を載せました。詳しいパンフレットも学校ホームページに掲載しました。必要な場合には参考にご覧ください。

健康観察チェックポイント

お子さんは、体調が悪くても、言葉で伝えられないことがあります。

チェックポイント

- ☐ きげんはいい？
- ☐ 食事は食べられる？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ 息は苦しい？

朝・夕の検温
お薬は？

きげんが良く、
食事とれ、
顔色が良ければ
お薬も
様子を見て OK

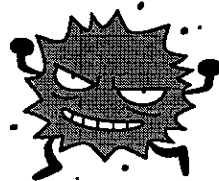
こんなときは、すぐに相談を!!

- ☐ 意識がはっきりしない
- ☐ きげんが悪い
- ☐ 食事がとれない
- ☐ 水分がとれない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 息苦しそう
- ☐ 発熱 (1日6回以上の発熱)

★新潟県新型コロナウイルス
感染症対策センター
025-256-8275
(24時間受付)

★佐渡保健所
0259-74-3403
(平日 8:30～17:15まで)

★かかりつけの病院



《市内状況》

11月8日現在、保育園・学校関係で104名のコロナ陽性者が計上されています。(保 18 名、小 55 名、中 12 名、高 19 名)
家族内感染も広がっています。

11月8日は『いい歯の日』

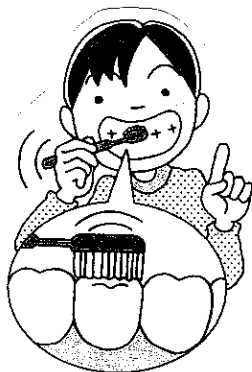


歯の健康保持は、セルフケア + プロフェッショナルケアで！

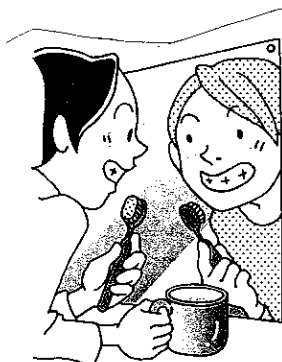
⇒セルフケア



軽い力でみがく



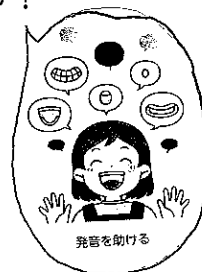
1本ずつみがく



鏡を見ながらみがく

《ワンポイントアドバイス》

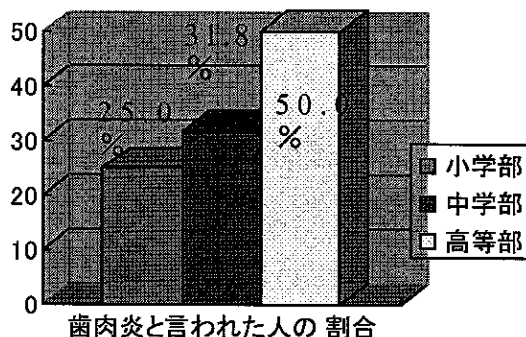
前歯を磨くときは「いー」をして唇を意識して広げると、磨きやすくなります。磨く前に、「いー」や「おー」でお口の筋肉をほぐす練習をしましょう！



⇒プロフェッショナルケア （時々プロの手も借りましょう！）

高等部の2人に1人は歯肉炎！

★ 初期の歯肉炎の割合は、学部が上がるごとに増加傾向。（高等部になると2人に1人が歯肉炎という結果でした！）思春期ホルモンの影響で歯肉炎になりやすい年代でもあります。歯肉炎は正しいブラッシングで改善しますので、早めに受診しましょう。歯肉炎を放っておくと、歯を失う原因にもなります。



8020運動

を知っていますか？

「80歳で20本」をめざすのは？



少なくとも20本の歯があれば、たいの食べ物、かんでおいしく食べられるといわれています。また自分の歯でしっかりかめる間は、頭も体も健康に過ごせるというデータもあります。

日本人は80歳まで生きる人がたくさんいます。そこで、いつまでも健康で過ごすために「80歳で20本」が目標になったのです。