ほけんだより 11月

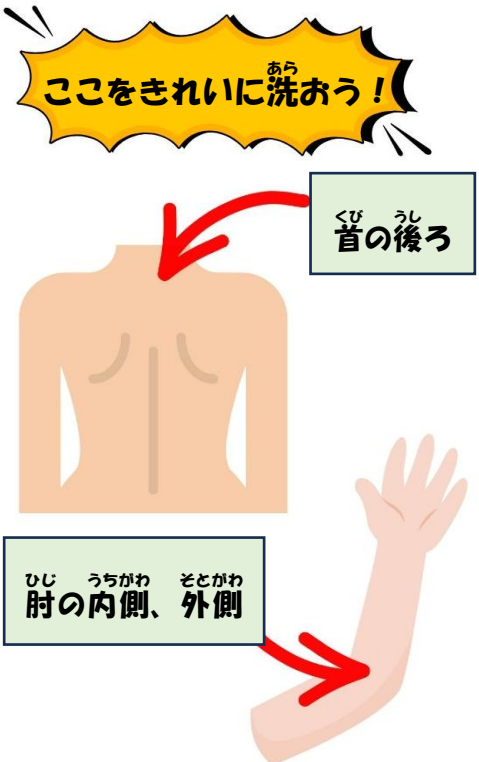
令和８年１１月
三好特別支援学校
保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、布団から出るのがつらい季節になってきました。日中との寒暖差も大きく、体調を崩しやすくなるので注意が必要です。脱ぎ着がしやすい服を選び、暑さ寒さを調整できるようにしましょう。

１１月の保健目標「感染症の予防をしよう」



体をすみずみまで洗おう



一時、「風呂キャンセル」という言葉が流行しましたね。しかし、体を清潔に保つためには、毎日お風呂に入る必要があります。体の清潔を保つことは、健康のためはもちろん、人間関係を良好に保つためにもとても重要です。不潔にしていると、相手を嫌な気持ちにさせる可能性があります。

シャワーで簡単に済ませる人もいるかもしれませんが、湯舟につかると、体が芯から温まり、疲れが取れやすくなります。また、体の汚れも落ちやすくなるので、湯舟につかる日を増やしてみましょう。

保護者の方へ

口腔内の健康について

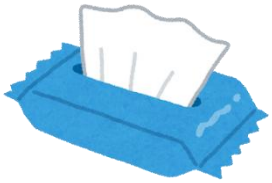
10月中旬に衣浦東部保健所の歯科衛生士さんが来校され、口腔内の健康に関する情報を共有しました。小学部1年生に「みんなで守ろう子どもの永久歯」、小学部6年生に「学齢期の歯肉炎予防」のリーフレットを配付しましたので御確認ください。リーフレットに余りがありますので、他学年でも興味がある方は、担任または保健室までお声かけください。

災害時の口腔ケアについて

歯科衛生士さんから、災害時の口腔ケアについてお話がありました。災害時は、水不足、ストレス、栄養低下などが原因で、口腔内の環境が悪くなるそうです。防災グッズの中に、準備しておくとよいものを教えていただきました。



家族の人数分の歯ブラシ



口腔用ウェットシート



洗口剤（マウスウォッシュ）



シュガーレスガム

水不足の場合、歯みがき粉ではなく洗口剤をつけてみがくと、うがいの水が少量で済みます。歯ブラシがない場合は、口腔用ウェットシートを指に巻き付けて歯をみがくことも有効です。

口腔内が汚れると、子どもはむし歯、大人は歯周病、高齢者はウイルス性肺炎のリスクが高くなります。阪神淡路大震災のときの災害関連死は約4分の1が肺炎だったそうです。もしものときに備えて、防災グッズの見直しをしてみましょう。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策をしましょう。

