

ほけんだより 11月

令和7年11月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校



11月7日は立冬。季節が秋から冬へと移り変わる時期になりました。
この時期は寒暖差も大きく、心身ともに体調をくずしがちになります。
ひいらぎフェスティバルもありますので、体調良くすごすために、栄養
のバランスを考えた食事をし、睡眠をしっかりととりましょう。



11月の保健目標

歯を大切にしよう

口腔ケアの ポイント

歯肉とのさかいめは
すこ
しかたむけて



歯ブラシの使い方

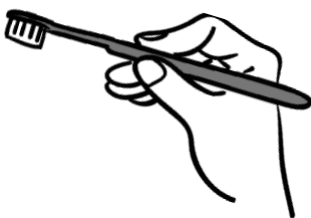


歯にまっすぐあてる



みがきにくいところは
つま先やかかとを使って
力をいれず小刻みに

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

歯ブラシの選び方



毛束は3列の
ものがよい

小筆型ブラシや

360度毛が付いて

いるブラシも活用を

歯みがきをする環境

テレビを観たり音楽を聴きながら
でもOK! 歯みがきをコミュニケー
ーションの場のひとつとして

定期的に、歯科医院で検診や
クリーニングを受けましょう!

歯医者さんと

お友達になりましょう!



ホームページ

『愛知県歯科医師会

障がい者歯科医療ネットワーク』

障がい者歯科医療機関や各地域の認定協
力が記載されています。また、発達に不安を抱え
る子どもの口腔ケアについての動画も載ってい
ます。参考にご覧ください。

インフルエンザの流行時期に入りました

厚生労働省は10月3日、インフルエンザが全国的に流行期に入ったと発表しました。昨年と比べ5週早く、過去20年間で2番目の早さです。他県ではインフルエンザによる学級閉鎖も報告されています。猛暑により、窓を閉めたままエアコンを長く使うことで換気が悪くなったり乾燥したりすること、また、室内ばかりにいて抵抗力が下がっていることが、流行が早まっていることに影響している可能性があると言われています。

愛知県では、引き続き、マイコプラズマ肺炎・百日咳・伝染性紅斑の罹患患者数が多い状況です。

これらは全て、飛沫感染や接触感染により広がっていきます。

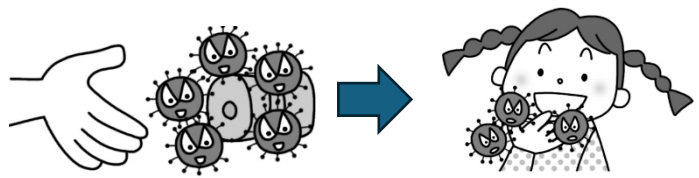
飛沫感染

咳やくしゃみ、会話、呼吸をしたときに、唾液や鼻水などが飛び散り、別の人の口や鼻、目などの粘膜に付着したり吸い込むことで感染する。



接触感染

感染者が唾液や鼻水などの付いた手で、触った物を、別の人が触れ、その手で自分の口や鼻、目を触ることで感染する。



抵抗力を上げるための方法

- *栄養バランスのよい食事をする
- *よく眠る
- *適度に体を動かす
- *体を温める
- *規則正しい生活をする



感染予防には
手あらい・うがいも
たいせつ
大切！

空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が弱まり、ウイルス・バイキンが体の中に入りやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は40～60%です。

また、乾燥により、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。特にアレルギーのある人は、アレルゲンや衣服の摩擦などわずかな刺激に対しても敏感になり、かゆみを感じやすくなり、掻くことで炎症・乾燥という悪循環になっていきます。早めに保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

