



令和5年12月号
和光特別支援学校
No.5 保健室

つくし祭も終わり、今年も最後の月になりました。クリスマスに年末年始など、楽しみも多い冬休みが始まりますね。12月には1年でもっとも昼が短く夜が長い「冬至」があります。この日はゆず湯に入ったりしますが、「冬の七種」といって、なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うndon（うどん）の7種類の食べ物をおそなえしたり、食べたりして健康に過ごせるように願います。にんじんに含まれるβカロテンや、れんこんときんかんに含まれるビタミンCはいずれも風邪予防に役立つ食べ物のひとつです。寒い冬を元気に過ごすために、必要な栄養がとれる食べ物として昔から注目されていたのかもしれませんがね。



しつない かんそうたいさく 室内の乾燥対策をしましょう！

寒くなり、エアコンなどの暖房機器を使う機会が増えました。エアコンを使うとすぐに暖かくなりますが、空気が乾燥しやすくなってしまいます。空気が乾燥すると、肌が荒れたり、鼻やのどの粘膜も乾燥したり、細菌やウイルスに対する防御機能が低下してしまいます。部屋の加湿と、こまめな水分補給して乾燥を防ぎ、体調を崩さないようにしましょう。



●ぬらしたタオルを部屋に干す

●霧吹きで水分を散布する



●床や窓を水拭きする

●お湯を張った洗面器を置く



●観葉植物を置く



●入浴後、浴室のドアを開ける

加湿器を使わずにできる部屋の乾燥対策です。ぜひ参考にしてくださいね☆

のどの乾燥対策アレコレ

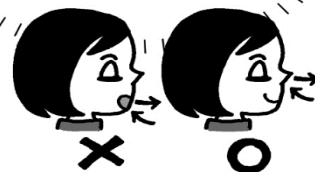
部屋を加湿する
（湿度50～60%程度に）



こまめに水分をとる
（常温の水か白湯がよい）



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
（のどの奥にも
届くようにする）



マスクをする
（呼吸による保湿効果）



がつ にか しかしどう おこな 12月5日(火)に歯科指導を行いました。



学校歯科医の田中先生と歯科助手の素敵なお姉さんおふたりに来校していただき、小高・小1組で歯科指導を行いました。希望した児童に染め出し⇒ブラッシング⇒希望した児童にフッ素塗布を行いました。青りんご味のフッ素を使用したので、甘いものが苦手な児童は、顔をしかめていましたが、みんな大きな口をあけて頑張りました。

フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め、酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補う再石灰化を促進し、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあります。フッ素は大人にも有効だそうです。大人になると、2次むし歯(治療済の歯が再度むし歯になる)になりやすく、むし歯リスクが上昇することがあります。また年齢が進むにつれ、歯周病によって歯茎が下がってしまい、歯の根元が露出してしまい、むし歯になりやすくなります。フッ素配合歯みがき剤を使用すると、根元のむし歯を抑制することもあるようです。気になる方はかかりつけの歯科医で相談してみてくださいね。



虫歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動することがあります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

ふゆやす あ はついくそくてい し 冬休み明け発育測定のお知らせ

| 月 | 日 | 曜 | 時間 | 対象者 |
|---|----|---|-------|-----|
| 1 | 11 | 木 | 9:40~ | 小低 |
| | 12 | 金 | | 中学部 |
| | 15 | 月 | | 高等部 |
| | 16 | 火 | | 小高 |

頭のとっぺんで髪の毛を結ばないでください。