



10月 ほけんだより

平成25年10月4日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 西脇 教子

朝晩、とても冷え込むようになりました。日中は、まだまだ蒸し暑いですが、一日の温度差が大きいため、体調を崩しやすいです。お腹を出して寝ていたり、布団をかぶらないで寝ていませんか？運動会の練習も始まりました。準備体操をしっかりと、水分補給も忘れないようにしてくださいね。体調が悪いときは無理をしないで、しんどいことを先生に伝えましょう。



はみがきを磨きしていますか？

みなさん、毎日歯磨きしていますか？お昼は、学校で磨いているはずですが、、、朝、夜も磨いていますか？「私(僕)には、虫歯がないから、毎日歯磨きしなくても大丈夫。」なんて考えをしていると、大変なことになってしまいます。例えば、むし歯(歯が溶ける)、口臭(口が臭くなる)、歯肉炎(歯茎が腫れたり、歯磨きをしているときに歯茎から出血する)、歯周病(歯が抜け落ちる)、知覚過敏(冷たい物を飲食したり、歯ブラシの毛先が当たったり、風が当たるだけで、歯がしみたり痛む)など、このようなことになってしまいます。

歯周病から重病へとつながることもあります。「面倒くさいから」「時間がなかったから」「一日一回磨いたから大丈夫」こんな理由をつけずに、朝・昼・夜と磨くように心がけてください。磨いた後は、歯がヌルヌルしていないか、鏡で磨き残しがないか確認してみてください。

10月16日(水)は歯科健診です。歯科検診、当日の朝もしっかり磨いてきてくださいね。



10/13(日)は、運動会！

来週日曜日は、運動会当日ですね。普段から心がけてほしいのですが、手と足の爪を切っておいてください。手の爪が伸びていると、つなひきをしているときに折れてしまったり、足の爪が伸びていると走っているときに折れてしまうかもしれません。一度、自分の爪を確認しておいてくださいね。

運動会当日、私(西脇)は、退場門と中学部のテントの間で救護係として座っています。転んで足や手を擦りむいたり、しんどいなと感じたら、すぐに来てくださいね。

しっかりと準備体操をして、取り組むようにしましょう。



インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかりにくくする効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に効くといわれています。しかし、ワクチンを接種するかしらないかは、自分で決めます。接種後に腫れたり、発熱などの症状が出てくることもあります。費用は、医療機関によって多少違います。

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行しますので、遅くとも11月中には接種しておくのがいいです。



ちょっとひとこと...

夏休みが明け、約一か月が経ちます。日々過ぎるのがとても早く感じます。高等部の生徒が、毎朝保健室に話をしに来てくれます。児童・生徒の「にこにこ」としている笑顔を見るのが楽しみです。さて、9月に入って毎週土曜日の朝、家の近くの堤防を走っています。生徒に、「先生、本当に走ってるん？」と聞かれるので、自分の健康のために、そして「走ったよ。」と言えるように頑張っています。また朝、「一緒に運動場を走ろう。」と誘ってくれるので、走れる時は走ろうと思います。「今日は、眠たいな」「体がだるいな～」と感じる時がありますが、こうやって児童・生徒と一緒に走ったり、いろんな話をして楽しく日々を過ごすことで、私の心が癒されています。児童・生徒のみんなにも、そう感じてもらえていたら嬉しいです。

