

ほげんだより 11月

令和6年11月13日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

11月の保健目標

●姿勢を正しくしよう！



冬の到来です！



11月7日は、二十四節気(にじゅうしせっき)の「立冬」でした。暦の上では、この日から冬になるそうです。気温も急に下がり、冬の訪れを感じますね。

さいたま市内では、マイコプラズマ肺炎が流行しています。マイコプラズマ肺炎は、発熱、全身のだるさ、頭痛、せきなどの症状がみられます。せきは、熱が下がった後も1か月近く続くことがあるようです。せきが長引くなどの症状がある場合、医療機関で診察を受けると安心ですね。

11月の保健教育では、「噛むこと」について学習しました。(詳細はページ下部をご覧ください)
【食べ物小さくなるまで約30回】を意識して食事をする大人でもなかなか難しく、気を抜くと10回も噛まずに飲み込んでしまいます。ぜひご家庭でも、ご家族一緒に「30回かむ」を試してみてくださいはいかがでしょうか。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

11月の保健教育「めざせ！かむことマスター」

11月の発育測定前の保健教育は、11月8日「いい歯の日」にちなんで、「かむこと」についてお話ししました。

小学部は、食べ物(きゅうり・おせんべい)をかんでいる音を聞いて、普段からものを食べる時には「かんでいる」ことをみんな確認しました。中学部と高等部は、かむことの効果をお話ししました。よくかむことは、食べ物をのどにつませないようにするだけでなく、①むし歯から守る②食べ物の味がよくわかる③運動で力が出せるという3つの効果があります。

全学部とも最後に「咀嚼(そしゃく)チェックガム」を使って、みんななかむ練習をしました。楽しく活動に取り組む様子が見られました。



咀嚼チェックガム



こんげつ
今月のまちがいさがし

2枚の絵をみて、7つのまちがいをみつけましょう！
こたえは保健室に、はってあります。



“読書の秋” ということで…

保健室 おススメの本



本校の保健室には、性の支援に関する図書が多くあります。今回は4冊紹介します。気になる本がありましたら、貸し出しを行っていますので、お気軽にお声がけください。



発達障害のある女の子・女性の支援
「自分らしく生きる」ための「からだ・こころ・関係性」のサポート

発達障害の女の子・女性の「からだ・こころ・人間関係」の支援について、ライフステージごとの事例から学べる本です。多くの事例が載っています。



性と生の支援
性の悩みやとまどいに向き合う

性教育を推進する執筆陣が、保護者・支援者・教師からの具体的な場面についての相談に応える形式で構成されています。健やかにセクシュアリティを育む方法を伝えています。



障がいのある子ども・若者の性との性
「からだ」と「こころ」を大好きになろう

障がいのある若者のセクシュアリティの多様性、権利、国際動向など多岐に紹介されています。医学的見地から「からだや心の変化」を学ぶことができます。



いいタッチわるいタッチ
だいじょうぶの絵本

子どもと一緒に学べる絵本です。人を愛したり守ったりする「いいタッチ」と、人に暴力をふるい権利を奪う「わるいタッチ」があることを知って、自分の身体を守ろうといった内容です。