



令和5年12月1日  
東京都立永福学園  
校長 緒方直彦  
主任養護教諭 富田貴恵

12月7日(木)は「大雪(たいせつ)」です。季節を表す二十四節気の一つで、本格的に冬が到来する頃を言います。今年の11月はとても暖かく27℃位になる日もありましたが、日ごとに寒くなり、冬が近付いていることを実感します。

急に寒くなってきたため、身体が冬を迎える準備ができていないかもしれませんが、衣類やひざ掛けなどで調整し、睡眠や栄養、休養を取りつつ、元気に冬を乗り切っていきましょう。

### ＜12月の保健行事＞

12月 1日(金)	整形診察	} 個別にお知らせ しています。
12月 5日(火)	摂食指導	
12月 7日(木)	親子歯科保健指導(小1・中1)	
12月 8日(金)	整形診察	

- ◆ユースヘルスケア相談(産婦人科校医 塚田先生): 12月12日(火)
  - ・希望される方は、**12月5日(火)までに**、担任を通じてお知らせください。
- ◆小児神経診(高橋先生) : 12月14日(木)
  - ・希望される方は、**12月7日(木)までに**担任を通じてお知らせください。
- ◆精神保健相談(海野先生): 12月19日(火)
  - ・希望される方は、**12月12日(火)までに**担任を通じてお知らせください。

### 【保護者の皆様へ】

日頃より、感染症対策に御協力いただきありがとうございます。

現在学校では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの学校感染症の流行はありません。しかし、登校後の発熱や咳、鼻水の風邪、嘔吐などで保護者の方にお迎えをお願いしている状況があります。

季節的な感染症流行期を前に、改めて以下の内容について御確認ください。

登校後に発熱・嘔吐・下痢等の症状が現れた場合、その症状が感染症によるものか、医師のいない学校では診断することができません。「いつもと比べてどうか」といった観察もしていますが、感染症の可能性も考慮し早めにお迎えをお願いすることがあります。

御理解くださいますよう、お願いいたします。



裏面あります

11月2日(木)・9日(木)に

親子歯科保健指導がありました！！



学校歯科医の本間先生と歯科衛生士の南部先生による、親子歯科保健指導を実施しました。個別指導の形式で、まずは現在の口腔状態の確認のために歯科検診を行いました。小1、小4の皆さんは乳歯と永久歯の交換期にあたるので、春の定期健康診断の時とは歯の萌出状況も大きく変化していました。そのあとは、南部先生と個々の口腔状態に合わせて、歯のみがき方の工夫や歯ブラシの大きさなどの確認をしました。また事前アンケートに書かれていた質問にもお答えいただきました。歯科保健指導でのアドバイスを少し紹介します。

【永久歯が生えている途中の  
歯みがき方法は？】



歯ブラシを口の真横から入れて溝の中に残る食べかすや歯の周囲を念入りにみがきます。生えだての歯は柔らかいので注意！

【うがいが難しい時は？】



歯みがきシート

みがいた後の汚れは、歯みがきシートを指に巻き付け、サッとふき取る方法もあります。(薬局等で購入できます)

【口を開けるのが難しい時は？】



頬や鼻の下は過敏が残りやすいため、日頃から軽く触れたり、優しくマッサージすることも効果的です。

12月7日(木)に、小1及び中1の皆さんと親子歯科保健指導を行います。

小1の皆さんは歯の生え変わり時の注意点、中1の皆さんは歯肉炎の予防も含めて勉強します。



## 元気に冬を乗り越えるための一工夫！！

空気の通り道の気道にある「線毛」という細かい毛が、体内の水分量を保つことで活発に動き、ウイルスなどの異物が侵入するのを防ぎます。だからこそ、のどの乾燥対策は大切です。

鼻が詰まっている場合は、早めに治療

冬は空気が乾燥します。すると「喉が痛い、イガイガする、咳が続く」などの症状が出てきます。特に今年は発熱のあと、長期間、咳が続いている児童・生徒が多くみられています。そんな時は・・・

①症状が続く場合は受診する。

②家庭でできる対策を試す。

→ 左の絵にあるような対応を参考にしてください。

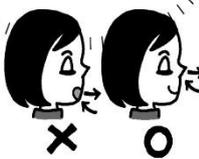
## のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる

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)

無理はせず、できる人だけで OK