

保健だより 11月



令和7年11月 県立友部東特別支援学校 保健室

すっかり秋の陽気になりましたね。秋から冬にかけて太陽の出る時間が短くなると、何となく気分が落ち込んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがあります。それは、誰にでも起こる可能性のあることなので心配する必要はありません。そんな時は太陽の光を浴びたり、就寝時刻や起床時刻を決めてリズムのよい生活をしたりすることが大切です。また、気温が下がるとともに空気が乾燥してきています。空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなるので注意が必要です。



11月8日

11月8日はいい歯の日

みなさんは、自分の歯が何本あるか数えたことがありますか。実は歯は「親知らず」まで含めると、8本×4(上下左右)で32本あります。「親知らず」が生えてこない人もいますよ。自分の歯が何本あるか、ぜひ数えてみてくださいね!また、「親知らず」は斜めに生えたり、歯肉がはれてしまったりすることがあります。もし困った時は歯医者さんに相談しましょう。

おくば
奥歯の奥に



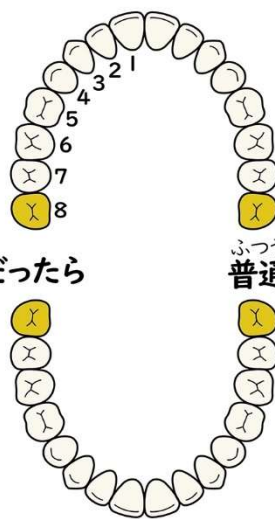
歯がはえた!?

前から数えて8番目の歯だったら

それは「親知らず」。

トラブルも多い歯なので、

歯医者さんで相談しよう。



中・高校生のうちは、
普通にはえる7番目の歯かも。

しっかり数えてみよう。



ウイルスに負けるな!



おうちのかたへ



県内でインフルエンザが流行期に入っています。10月23日付の茨城県感染症情報センターの発表によると、第42週の定点当たり報告数は2.47となっており、昨年の同時期よりも高い値となっています。県内でもインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖の措置を取る学校もあるようです。お子様が感染症と診断された場合には、保護者の方に記入していただく書類がありますので、担任を通して保健室までお知らせ下さい。