保健だより 11月



令和8年 11月 県立友部東特別支援学校 保健室

11月8日は いい歯の日☻



すっかり秋の陽気になり、寒いぐらいの日が続いていますが、体調を崩さずに生活できていますか。「かぜかな？」と思ったら、早めに休養しましょうね。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。友部東特別支援学校の生徒のみなさんは、実はむし歯がとても少ないです!!すばらしいですね。でも、歯は一生使うもの。一生使い続けるためにはセルフケア（毎日の歯磨きやデンタルフロス等）だけではなく、プロケア（歯科医院での定期検診）をすることも大切です。特に高等部生は卒業後、学校の歯科検診はなくなってしまいますので、卒業後も続けられるように今のうちから習慣化しておくのがお勧めです。

こころの疲れ をチェック！

最近、シンドイと感じていませんか？
体やこころが急に成長する思春期は、周囲と比べて「自分はダメだ…」と落ち込む、急にやる気がでなくなるなど、こころが不安定になりがちです。
そんなときは、こころの疲れ度をチェック！
こころのSOSを受け止め、自分をケアしてあげましょう。



- ☑ ちょっとしたことでイライラする。
- ☑ やる気が出ず、何をするにも体が重く感じる。
- ☑ ネガティブな考えが増えて「どうせ自分なんて…」と思う。
- ☑ 集中力が続かない。
- ☑ 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりする。
- ☑ 頭痛や腹痛が続く。
- ☑ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ☑ 休んでも疲れが取れなくて、だるい。
- ☑ 外出したくない・学校に行きたくない。
- ☑ 最近、笑っていない。



いつもの自分と違う状態が続いていたら、注意が必要です！ 家族や担任の先生、養護教諭など、信頼できる人に話してみましょう。



今年は８月末からインフルエンザが流行しています。過去５年間で2番目に早い時期です。学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとっている学校もあります。
ここ数週間は、定点当たりの報告数が減少してきています。例年では、これからの時期が本格的な流行期となるため、今後の感染症の動向に注意が必要です。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。