

ほけんだより 10月

おおさかふりつにしゅうしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわ ねん がつ
令和6年10月

あさ ばん 朝や晩がずしくなり、すごしやすくなりました。これからは感染症が増えてくる季節です。日頃から

てあら 手洗いやうがいなどの基本的な感染症対策を続けて、体調の管理には充分に気をつけてすごしましょう。

がつとおか 10月10日は、目の愛護デーです。目にやさしい生活をしましょう。



◆◇ 勉強や本を読むときは… ◇◇

1. 明るい場所で



2. 正しい姿勢で



3. 寝転ばない



◆◇ ゲームをするときやテレビをみるときは… ◇◇

1. 時間を決めておく



2. 画面に近づきすぎない



3. 適度に休憩をとる

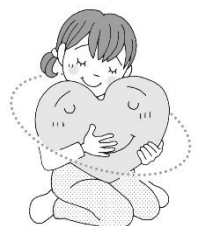


こころの健康相談についてのお知らせ

10月15日(火)14:00から、こころの健康相談があります。精神科医が来校し、こころの健康に

関する不安や悩みをお聞きします。子育てに関する悩みや不登校など、児童生徒本人や保護者の

方どなたでも申し込みいただけます。希望がありましたら、担任までお願いします。





歯についてもっと知ろう!

学校歯科医の吉田先生より

『歯科医から歯についてのアドバイス』をいただきました。

① 甘い食べ物でもむし歯になりますか?

甘い食べ物に比べるとむし歯になりにくいのですが、甘くなくてもポテトチップスのように炭水化物できているものは分解して糖類になります。むし歯になりにくいだけでむし歯にならないわけでは、ありません。まして歯みがきをせず、そのまま不潔にしておけばむし歯になってきますので、常に清潔にするように心がけましょう。



② 歯によい食べ物はありますか?

歯にカルシウムが多く含まれているといってもカルシウムを摂取することだけが必ずしも歯を強くするとはかぎらないようです。大切なことは、ミネラル(カルシウム、リン、鉄)ビタミン、たんぱく質などの栄養バランスよくとれるようにすることです。また元気に外に体を動かして遊ぶ、運動すると太陽からビタミンDを取り込み、健康な歯が作られます。また、全身の筋肉の発達がかむ力を育てます。

学校薬剤師の後藤先生よりアドバイス

すごしやすい気温になりましたが、虫刺されが気になる季節です。とくに蚊にさされると大きく腫れてしまうお子さんもいます。予防方法について、学校薬剤師の後藤先生にアドバイスをうかがいました。



虫刺されの予防として、「殺虫剤を用いる」「虫よけを用いる」などがありますが、効果的に使っていただきたいです。虫よけスプレーは吸い込みを気にされる保護者の方が多いようです。クリームタイプやジェルタイプがおすすめです。持続時間を把握し、塗りなおすことも忘れないようにしてください。

「置くタイプ」や「吊るタイプ」は商品の表示を必ず確認してください。「虫」ではなく「蚊」と書かれているものでなければ、蚊には効きません。「虫」表示の商品は主に「ユスリカ」が対象です。ユスリカは不快害虫であり血は吸いません。