



ほけん 保健だより

香川県立聾学校 保健室



11月

だんだん寒くなってきました。急激な気温の変化は体に堪えますね。
体調を崩している人も増えてきています。感染症を予防するには『手洗い・うがい・十分な栄養&睡眠』が大切です。体調を崩したかな・・・と思ったら無理をせず、早めに静養しましょう。

がっこうさい けんこう かいさい 学校祭で健康チェックコーナーを開催します！

11月3日（火）の学校祭で、今回も健康チェックコーナーを開催します。

学校歯科医の木田先生、香川大学医学部の松下先生もゲストとして参加して下さる予定です。

また、今回はスペシャルゲストとして香川県の人気ゆるきゃら「はろっぴー」と「カイケツ朝ごはんくん」も登場します！

ぜひ、お誘いあわせの上、健康チェックコーナーにお越しください。



カイケツ朝ごはんくん

はろっぴー

日時：平成27年11月3日（火）12:30～14:30

場所：香川県立聾学校 南館1階 多目的室

内容：* 歯・口の健康チェック（学校歯科医 木田一秀先生来校）

* なんでも健康相談（香川大学医学部 松下有希子先生来校）

* 血管年齢・体内年齢測定

* カムカムチェックガムによる咬合力チェック

* 「はろっぴー」、「カイケツ朝ごはんくん」によるクイズショー

（正解者には豪華賞品あり！）

しゅっちょう

は

たい しゅつどう

出張！！Enjoy歯みがき隊出動！！

本校では、2年前から高等部生徒が幼稚部へ出向いて歯みがき指導をする「出張！！Enjoy歯みがき隊」を行っています。

今回の歯みがき隊は、アンパンマンやハミガキマンに変身した高等部のお兄さん・お姉さんによる『アンパンマンとムシバラス』の読み聞かせのあと、ペアになって一緒に口の中のムシバラスをやっつけました。高等部の生徒は普段から昼休みなどに自主的に幼稚部へ遊びに行き一緒に歯みがきをしていることもあり、みんなニコニコ楽しく歯みがきをすることができました。



は 歯ブラシをチェックしましょう！

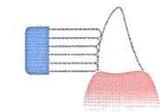
11月8日は「いい歯の日」。給食の後、毎日歯みがきをがんばっていますね。

ところで、みなさんの歯ブラシはきれいですか？小学部～高等部は、毎週金曜日に歯ブラシとコップを回収し、洗浄・消毒をおこなっていますが、歯ブラシに食べ物のかすなどがたくさん付いている人がいます。食べ物のかすなどが付いていると歯ブラシにバイキンが繁殖しやすくなります。歯ブラシを使った後はきれいに流水で洗ってから保管しましょう。

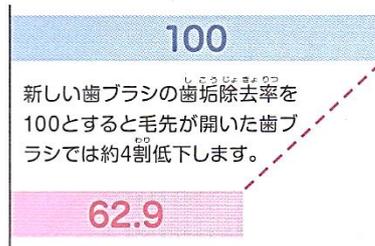
また、歯ブラシの毛先が開いている人は、早めに取りかえましょう。せっかく歯みがきをしても、毛先が歯に当たりにくくなり、効果的に歯垢を落とせなくなります。1か月に1本を自安に交換しましょう。



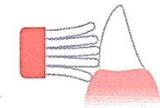
新しい歯ブラシ



歯と歯ぐきのさかい目に毛先がきちんと当てられます。



毛先が開いた歯ブラシ



歯と歯ぐきのさかい目に毛先が当てられません。

歯ブラシの植毛部の開き具合と歯垢除去率(相対値)
(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ (日本小児歯科学会 1985)