

ほけんだより 11月



令和7年 11月 10日
こやの里特別支援学校保健室

とても暑かった夏から急に冬の訪れを感じるようになりました。
寒くなると、体がきゅっと縮こまってしまうがちですが、背筋を伸ばして大きく息を吸って、からだも心も元気に毎日を過ごせたらいいなと思います。



学校に薬を預ける・使用する際の手続きについて、再度確認をお願いします。

本校は、薬の預かりについての書類が4種類あります。(下の表は「入学のしおり」より)
薬を預ける・使用する際は依頼書の提出が必要です。また、学校での与薬は原則処方薬のみとさせていただきます。

依頼書の種類	該当する症状	提出方法
一時的服用 『一時的服用の依頼書』	かぜ薬や花粉症等の急性疾患 (1週間程度で服薬が終わる場合)	・ご家庭で用紙を記入し提出してください。 ・薬は1回ごとに分包してください。何日か続けて服用する場合でも、 <u>1日分ずつ預かります。</u> ・ホームページからダウンロードできます。
日常的な与薬 『日常的な薬の預かりについて(依頼)』	継続的に学校にいる間に服薬する必要があるもの。 情緒の安定やてんかん発作の予防薬など、おもに給食後などに毎日継続して服薬するもの。	・用紙は主治医に記入していただけてください。 ・薬は1回ごとに分けて、 <u>1日分ずつ預かります</u> (忘れた時に備えて保健室で預かることができます)。
緊急時の与薬 『緊急時対応の薬の預かりについて(依頼)』	てんかん発作の坐薬やぜんそく発作等の症状を安定させる薬など、 <u>緊急時に備えて学校で預かる必要があるもの。</u>	・用紙は主治医に記入していただけてください。 ・薬は、依頼書とともに1回ごと袋に分け、2回分を保健室に預けてください(薬をこぼす等不測の事態に備え2回分お預かりします)。
災害時の与薬 『災害時用預かり薬の与薬依頼書』	日常的・緊急時に服薬する必要があるもの。	・災害が発生し、学校待機が必要になった場合に備えて、2日分の薬をお預かりします。(通学カバンと保健室でそれぞれ1日分ずつ保管します。) ・朝食後や夕食後、就寝前など学校時間外に服薬のある方もご提出ください。

自分で服用できても、かばんに薬だけ入っているような場合は、学校で薬の使用はできません。与薬依頼書が用意できない場合、まずはお電話や連絡帳で、薬の名称、一回量、飲み方等詳細をお知らせください。

毎日学校で使用する薬が処方された時や、緊急時に使用する薬が処方され、学校でも使用が必要だと医師が判断した時は、薬の使用について医師の指示が必要となります。教員が扱うことのできない薬もあります。不明点は、まず学校へご相談ください。



11月8日は「いい歯の日」



先週の土曜日、11月8日は「いい歯（118）の日」、歯と口の健康について考える日でした。

ふだん、どのように歯をみがいていますか？歯の形や場所に合わせて歯ブラシのいろいろな部分を使うと、上手にみがくことができます。歯ブラシの持ち方や角度を工夫しながら、みがいてみましょう！



歯ブラシの**全面**を使って、
歯の表面・かみ合わせをみがこう



歯ブラシの**つま先**を使って、
かみ合わせの小さな凹凸・奥歯と奥歯の
間をみがこう



歯ブラシの**わき**を使って、
歯と歯肉の境目・前歯と前歯の間をみがこう



歯ブラシの**かかと**を使って、
前歯の裏側・奥歯の手前側をみがこう

🦷 **しかこうい せんせい** 歯科校医の先生から、コメントをいただきました！ 🦷



1学期に行った歯科検診では、歯垢が付着している人が少し多かったように感じます。

歯垢は、高校生の年齢ぐらいまでは家庭でのブラッシングでも取れやすいですが、大人になってくると家庭でのブラッシングでは取りにくくなり、歯医者さんでの定期的な刷掃が必要となります。

歯医者さんで行っている歯石取りは、大きな音がして怖いイメージがあるかもしれませんが、実際は、歯石を削りとっているのではなく、超音波の振動と水で歯石を取り除いています。振動や水圧で少し痛みを感じるかもしれませんが、安全な器械です。安心して歯医者さんに来てください。定期的に歯のメンテナンスをすることは、とても大切です。



家庭でのセルフケア

+

歯医者さんでのケア



りょうほうたいせつ
両方大切！