

# 保健だより 3月

令和7年3月3日  
東京都立町田の丘学園校長  
三浦 昭広

今年度も残りわずかとなりました。昨年の4月と比べると、1人1人の表情や行動に大きな成長を感じます。これからも、一步一步自分のペースで進んでくださいね。

また、この時期は寒暖差もあり、まだまだ寒い時期です。体調を崩さないように、早めの休養・休息を心がけましょう。

## ●「災害時薬」・「緊急時薬」を返却します（該当者のみ）

- ・卒業式または修了式に、お預かりしている「災害時薬」・「緊急時薬」を返却します。
- ・配布済みの保健関係書類の中にあるプリントを参考にして、『緊急時薬使用依頼書』（ピンクの用紙）・『災害時薬使用依頼書』に記入の上、新学期に再度、薬と一緒に御提出ください。

## ●新年度保健関係書類の提出(ピンクの封筒一式)は、4月7日(月)の

### 提出厳守となります。 ※新1年生は4月8日(火)

- ・期日での提出が難しい場合は、あらかじめ担任または保健室までお問合せください。

## 3月の保健目標

### 1年間の成長をふりかえろう

1年間の体と心の成長や変化について振り返ってみましょう。また、自分の生活習慣についても、健康な生活習慣だったか振り返り、出来なかったことは新年度に向けて取り組んでみましょう。

## 3月保健行事

日にち (曜日)	内容	対象	時間
3日 (月)	体重測定	B小高	9:45
	療育相談 (杉村 Dr)	希望者	13:30
4日 (火)	体重測定	B小低	9:25
6日 (木)	体重測定	B中	9:25

日にち (曜日)	内容	対象	時間
7日 (金)	体重測定	A高	9:25
11日 (火)	体重測定	A中	9:25
13日 (木)	体重測定	A小	9:25
	療育相談 (山口 Dr)	希望者	9:30

## 歯科保健指導

2月に、歯科衛生士さんによる歯科保健指導を実施しました。小学部4年生・中学部1年生は歯の染め出しとブラッシング指導、高等部1年生は歯科講話を行いました。

事前アンケートでは、保護者の方から多くのご質問をいただきました。ありがとうございました。いただいた質問に対する歯科衛生士さんの回答を紹介します。

質問	回答
<b>&lt;磨き方について&gt;</b>	
奥歯が磨きづらい。奥歯を磨く際に歯ブラシを噛んでしまう。	→ 前歯から始め、少しずつ磨いていく。歯ブラシを入れる隙間を作るために、チューブを噛ませる方法もある。
下の奥歯の内側が舌で隠れてしまい、うまく磨けない。	→ 過敏が強く、触れることを嫌がる子は、手など口から遠い場所から触れ、徐々に顔や口に触れるようにする。
下の歯を磨くときに嫌がる事が多く、きちんと磨けていない。	→ 「アー」と声を出すと舌が奥に下がるので、声を出しながら磨く。
口を“い”の形でキープすることが難しく、前歯が磨けない。	→ 寝かせ磨きをすると良い。上の歯を磨く時は口唇を上、下の歯を磨く時は下に避けながら磨く。口唇に触れる手と歯ブラシはなるべく同じ位置にくるようにする。
口の中に指を入れさせてくれない。	→ 自身の口腔内に指を入れてみて、力加減の確認をする。ふわっと優しく入れる。爪を短くし、粘膜を傷つけないようにする。
<b>&lt;歯みがき粉について&gt;</b>	
うがいができないので、歯みがき粉を使用していないが良いか。	→ 無理して使用しないで良い。辛くて苦手な子には、子ども用のものでOK。
<b>&lt;うがいについて&gt;</b>	
水を口に含むと飲んでしまう。	→ 飲んでしまってOK。もしくは、口腔ケアブラシを利用する。
うがいができるようになってほしい。練習方法はあるか。	→ 例：くるリーナブラシ（株式会社オーラルケア） 口に水を含める場合は、出す練習をする。お風呂場で練習しても良い。
<b>&lt;電動歯ブラシについて&gt;</b>	
短時間できれいに磨くために、電動歯ブラシを使用したほうが良いのか。	→ 本人が嫌がらなければ使用してOK。（種類は好みで良い）1か所10カウントで順番を決めて磨くと短時間できれいに磨ける。
<b>&lt;歯磨き習慣について&gt;</b>	
自分から歯磨きをしてくれない。一人で磨けるようになるコツが知りたい。	→ 声掛けをする。絵カードを利用する。
自分でどれくらい磨けるようになるのか。	→ 咬合面、頬側 個人差はあるが前歯、奥歯。
<b>&lt;その他&gt;</b>	
歯ぐきから血が出てしまうことが多い。きちんと歯磨きができていないことが原因なのか。	→ 圧が強い、もしくは腫れているかも。丁寧に磨いたり、歯科医院での定期的なクリーニングをしたりすると良い。
食後、どのくらい時間を空けるか。	→ 食後すぐに磨いてOK