

# 保健だより 1月号

令和8年1月8日  
東京都立町田の丘学園校長  
原島 広樹

新しい年がはじまりました。冬休みはゆっくり過ごせたでしょうか。学校が始まると、冬休みの生活リズムとは違って忙しくなることで体調を崩しがちです。また、まだまだ寒い気候も続きます。体調管理に気を付けていきましょう。

今年も、みなさんが健康に過ごせるよう保健室スタッフも一丸となりサポートしていきますので、よろしくお願ひします。

## 1月保健行事

| 日にち（曜日） | 内容              | 対象   | 開始時間  |
|---------|-----------------|------|-------|
| 13日（火）  | 身体測定            | A 小  | 9:25~ |
| 14日（水）  | 身体測定            | B 小高 | 9:25~ |
| 15日（木）  | 療育相談<br>(山口 Dr) | 希望者  | 9:30~ |
| 16日（金）  | 身体測定            | B 小低 | 9:25~ |
| 21日（水）  | 身体測定            | B 中  | 9:25~ |
| 22日（木）  | 身体測定            | B 高  | 9:25~ |
| 26日（月）  | 身体測定            | A 中高 | 9:25~ |

- ・1月は身長と体重を測ります。Tシャツやハーフパンツなど測定に向いた衣服を御準備ください。
- ・高い位置での髪しばり、大きな飾りのついたゴムの装着等は避けていただくようお願ひします。

### 1月の保健目標

かぜを予防しよう ~外出のあとは手洗い、うがいを忘れずに~

### ＊＊感染症の予防方法＊＊

- ① 手洗い、うがい：外出から帰ったとき、ご飯の前などに行いましょう。
- ② 換気：こまめに、2方向の窓を開けて換気するようにしましょう。  
常に窓を少し開けておくと空気の入れ替えができ、より良い予防になります。
- ③ マスクの着用：人が多い場所に行くときなどに、着用できる人は着用しましょう。

※登校前に発熱や風邪症状がみられる場合は、無理をせず御家庭で休養してください。

## 歯科保健指導

11月・12月に、小学部4年生・中学部1年生・高等部1年生を対象とし、歯科衛生士さんによる歯科保健指導（染め出し、ブラッシング指導）を実施しました。

事前アンケートで保護者の方から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   |
|---|--|
| <p>＜磨き方について＞</p>  |  |
| 口を開けてくれず、口を開けるのが大変。                                       | → 保護者の指で口唇・頬を除けて磨くと良い。   |
| 過敏があり、磨きにくい。  | → いきなり磨くのではなく手→腕→肩→頬と触っていき、優しく口周りを触れて歯磨きを始めてみる。前歯は敏感なため、奥歯から磨くと良い。                           |
| 歯ブラシや指を噛んでしまう。  | → 1本歯ブラシを咬ませて、反対側を磨くと良い。   |
| 奥歯や上の前歯が磨きづらい。  | → 保護者の指で頬・口唇を除けて磨くと良い。   |
| <p>＜歯ブラシ・歯みがき粉について＞</p>                                   |  |
| 口を上手くゆすげないため、歯磨き粉を使いたい。                                   | → 歯みがき粉は無理に使用しなくて良い。使う場合は、歯磨き後にくるリーナブラシ(右図)やスポンジブラシの使用、歯磨きシートでの拭きとりをすると良い。                   |
| 歯ブラシ・歯磨き粉の選び方   | → 歯ブラシは、柄がまっすぐでデザインがシンプルなものが使いやすい。歯みがき粉は、本人の好みで良い。口をゆすげない人は、ジェル状のものが使いやすい。                   |
| <p>＜うがいについて＞</p>  |  |
| うがいを1回しかしないが大丈夫？  | → 口をゆすぐ回数は、1回で大丈夫。   |
| 口をゆすげず、水と歯みがき粉を飲んでしまう。                                    | → 飲んでも大丈夫だが、心配であれば歯磨きシートで拭きとり、お水を飲ませても良い。  |
| <p>＜口臭について＞</p>   |  |
| 口臭が気になる。  | → 舌の汚れは、厚みが無ければ無理して取らなくて良い。厚みがあれば、軟らかい歯ブラシを使用し、優しく取り除く。虫歯などの口腔内の状態が原因の場合もあるため、歯科医院で診てもらうと良い。 |
| <p>＜仕上げ磨き、歯磨きの自立について＞</p>                                 |  |
| 仕上げ磨きはしたほうが良いのか。<br>何歳くらいまでしたほうが良いのか。                     | → 個人差はあるが、中学生頃まではしたほうが良い。週に数回は仕上げ磨きが必要な場合もある。<br>特に、夜は仕上げ磨きをすることをお勧めする。                      |
| 一人で歯磨きをしているが、きちんと磨けているのか心配。<br>歯と歯茎の間が上手く磨けず、仕上げ磨きを続けている。 | → 定期的に歯科医院でクリーニングをしてもらうと良い。歯と歯茎の境に歯ブラシを当てるのは難しいため、歯科医院で綺麗にしてもらうと安心。                          |
| <p>＜その他＞</p>  |  |
| 矯正をしようか迷っている。   | → 歯科医院（かかりつけ等）で相談し、噛み合わせ等のチェックをすると良い。  |
| 過敏があり、歯医者に行くことができない。                                      | → 少しずつ慣れていくようにトレーニング または口腔保健センターの受診をお勧めする。   |
| 乳歯が抜けないまま永久歯が生えてきている。                                     | → 歯科医院で相談すると良い。  |
| 歯磨き自体を嫌がる。  | → 声掛けをし、楽しい雰囲気づくりをすると良い。   |