保健だより１１月号

令和８年１１月２日
東京都立町田の丘学園校長
原島　広樹

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節になりました。学校では、『まちだ祭』に向けた準備や練習が進んでいます。みなさんが日頃の頑張りを発揮し、笑顔あふれる楽しい行事になることを願っています。元気に当日を迎えられるよう、衣服の調節や手洗い、十分な睡眠を心がけましょう。

11 月の保健目標

気温の差に気をつけよう　～衣服の調整をこまめにしよう～

羽織れるもので体温調節をしましょう

日中は気温が上がる日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなっています。寒暖差が心配なときは、カーディガンやジャンパーなどの羽織れるものを活用して体温調節をしましょう。

下着を身に着けましょう

下着を着ることで、下着とその上の衣服の間にあたたかい空気がたまり、体をあたためてくれます。汗を吸い取るだけでなく、保温のためにも下着を着ることをおすすめします。

11 月保健行事

日にち	曜	開始時間	項目	対象
11 月４日	水	９：２５～	体重測定	Ａ小
11 月５日	木	９：２５～	体重測定	Ｂ小低
11 月６日	金	９：２５～	体重測定	Ｂ小高
11 月９日	月	９：２５～	体重測定	Ａ中
11 月 11 日	水	９：２５～	体重測定	Ｂ中
１１月１２日	木	９：３０～	療育相談	希望者

歯科保健指導

９・10 月に、小学部４年生・中学部１年生・高等部１年生を対象に、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。上手な歯の磨き方やむし歯を防ぐ生活習慣について教えていただき、歯や歯みがきについて学ぶことができました。

次ページでは、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御紹介します。

質問	→	回答

＜磨き方について＞

上手な磨き方を教えてほしい。	→	磨き残しを防ぐために、順番を決めて磨くと良い。
口を開けるのを嫌がり、磨きにくい。	→	声掛けをして優しく口周りに触れてから、磨き始めてみましょう。
どのくらいの力で磨くと良いのでしょうか。	→	歯ブラシを当てた時に、毛先が広がらない程度の力で磨きましょう。
歯ブラシを噛んでしまうので、何か良い方法は無いでしょうか。	→	声掛けをする。仕上げ磨きの時であれば、1 本噛ませて反対側を磨く方法がある。
奥歯が磨きにくい。	→	寝かせ磨きをし、保護者の指で口唇、頬をよけて磨くようにしましょう。
八重歯が磨きにくい。	→	口唇を指でよけて八重歯が見えるようにし、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当てて磨きましょう。
仕上げ磨きのコツがあれば教えてほしい。	→	保護者の指で口唇、頬を除けて磨きましょう。過敏があれば、脱感作（歯よりも遠い場所から触れていき、触れることに慣れさせる）をして様子を見ながら磨きましょう。

＜歯ブラシ・歯みがき粉について＞

歯磨き粉を使用していないが、今後使った方が良いでしょうか。	→	無理に使用しなくても良い。歯磨剤を使えない場合は、水で濡らした歯ブラシで磨きましょう。
歯磨き粉を飲んでしまう。フッ素配合のものは避けたほうが良いでしょうか。	→	歯磨剤はたっぷり付けるのではなく、歯ブラシの先の方に少量付けて使用しましょう。フッ素配合のものを避ける必要はない。
歯ブラシの硬さや大きさ（子供用・大人用）、歯磨き粉はどのように選べば良いのでしょうか。	→	口腔内の状態や好みに合わせて選ぶと良い。歯ブラシは、柄やヘッドがストレートのものが使いやすい。歯磨剤は、嫌がらないようであればフッ素配合のものを使うと良い。

＜うがいについて＞

うがいができない。	→	くるリーナブラシ（右図）を使用する、または口腔ウェッティでふき取り後、水を飲ませるもしくはスポンジブラシを水に濡らして口腔内を拭き取る対応で良い。

＜歯垢、色素沈着について＞

歯垢がなかなか取れない。 色素沈着が気になる。ケアなどを知りたい。	→	かかりつけの歯科医院を持ち、月 1 回程度クリーニングしてもらうと良い。

＜その他＞

乳歯があまり抜けない。様子を見ていても良いのでしょうか。	→	定期検診を兼ねて歯科医院で相談してみましょう。
指しゃぶりやＴシャツの首回りを噛む癖があり、歯科医院でこのまま続けていると前歯が出っ張ってくると注意を受けた。	→	安心感を求めての行動ではないかと思う。無理にやめさせるのではなく、保護者が気づいた時に声をかけるようにしましょう。