

ほけんたより9月

令和7年9月

愛知県立一宮特別支援学校

保健室

せい かつ

ととの

生活リズムを整えよう

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ せいかつ かた おお おも
長い夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まります。ゆったりした生活をしていた方が多いと思いますが、
がっこうせいかつ ふあん がつ しゃかいけんがく しゅうがくりょこう ぶんかさい ぎょうじ じぶん
学校生活に不安はないでしょうか。9月からは社会見学や修学旅行、文化祭など行事がたくさんあります。自分
きそくただ せいかつ こころ たいちょう ととの
なりに規則正しい生活を心がけて、体調を整えてください。



ぐっすり眠る。

- ・寝る前にスマートフォンやパソコンを見ない。
- ・なるべく決まった時間に起きる。



栄養バランスのよい食事をとる。

- ・朝ご飯を食べる。
- ・よく噛んで食べる。



体の汚れを落としてさっぱりする。

- ・ゆっくりお風呂に入ったり、シャワーを浴びたりする。
- ・温かいタオル等で体を拭く。



リラックスタイムをとる。

- ・音楽を聴く。読書をする。
- ・ぼんやりする。

友だち関係について

まわ ひと なかよ まわ ひと あ
周りの人と仲良くしていますか？「周りの人と合わせるのがしんどい」
おおぜい ひと にかて にんげんかんけい なや ひと
「大勢の人というのが苦手」など、人間関係で悩む人はたくさんいます。

きよりかん かんが
こんなときは「ほどよい距離感」を考えてみましょう。

ひと せけんばなし ひと きょうつう しゅみ はなし ひと なや
あいさつをする人、世間話をする人、共通の趣味の話をする人、悩みを
そうだん ひと など あいて つ あ かた まわ ひと
相談する人等、相手によっていろいろな付き合い方があります。周りの人
おな きよりかん つ あ ひつよう むり じぶん
とすべて同じ距離感でお付き合いする必要はありません。無理をせず、自分の
こころ おだ きよりかん ため
心が穏やかになるような距離感を試してみましょう。



はいしゃ 歯医者さんへ行こう



なつやす ちゅう がっこうほけんいいんかい おこな みな けんこう はな あ がっこうしかい せんせい は
夏休み中に学校保健委員会を行い、皆さんの健康について話し合いました。学校歯科医の先生から、歯の
ちりょう 治療についての話を聞きしましたので、参考にしてください。

しせき ほう
歯石を放っておくとどうなるの？



しせき は つ しこう は あか かた は
歯石は歯に付いた歯垢(歯の垢)がずっとそのままにされて、固く歯にくっついてしまったものです。歯石は自分で
じょきよ 除去することはできず、歯科医院で専用の機械を使用しないと取れません。歯石を放置して
しにく あ ししゅうびょう さいご あご ほね と
おくと歯肉が荒れて歯周病になり、なかなかないですが、最後には顎の骨を溶かしてしま
ます。



にゅうし し むしば
乳歯のう歯(虫歯)は放っておいても大丈夫？



にゅうし し つぎ は えいきゅうし ばっしちりょう ばあい てきせつ ちりょう
乳歯のう歯は、次に生えてくる永久歯のために、あえて抜歯治療しない場合もありますが、適切に治療しないと
にゅうし つぎ は えいきゅうし あくえいきょう えいきゅうし し ちりょう なお ほうち
乳歯や次に生えてくる永久歯にとっても悪影響です。また、永久歯のう歯は、治療しないと治らないため、放置する
のはとても危険です。

はいしゃ こわ
歯医者さんが怖いです。



がっこう しかけんしん こわ かた こわ あば
学校の歯科検診でも、とても怖がる方がいますね。「怖いかも」「暴れちゃ
うかも」と心配な場合は、まず近所の歯科医院でそのことを相談してみてく
ださい。

しかいいん おり いちのみやし かいかん
もし、その歯科医院で無理そうなときは、一宮市であれば、ききょう会館で
しかじゅしん すす おお かいかん まいしゅうもくようび
の歯科受診を勧められることが多いです。ききょう会館では毎週木曜日に
しかいし めい しかえいせいし めい しんりょう
歯科医師5名、歯科衛生士10名で診療しています。

しょうがいしゃしかにんてい など しょうがいしゃいりょう たいおう いいん いりょうじょうほう けんさく しかちりょう
また、障害者歯科認定医等、障害者医療に対応している医院もあります。医療情報ネット(検索で「歯科治療
が 著しく困難」などのチェック項目があります)や広報等にリストが掲載されています。

ちか しかいいん れんらく じゅしんかのう き
まずは、近くの歯科医院へ連絡して受診可能かを聞いてほしいです。

