



令和7年12月2日

都立品川特別支援学校長 田島 忍

担当 主任養護教諭 小西・宮澤

日ごとに冬の訪れが深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってまいりました。先日の学習発表会では子どもたちの一生懸命な発表に触れ、成長を実感しています。12月は引き続き、インフルエンザが流行する時期でもあります。【手洗いをこまめに行う】【十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がける】【人ごみではマスクを着用し、室内は適度に換気する】など、基本的な予防対策をしっかりと行い、健康な年末年始を迎えましょう。

【今月の保健目標】
テレビやタブレットを見るときや、ゲームをするときには時間を決めよう



【12月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
3	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
8	月	歯科保健指導	10:10~	小学部2年生	
10	水	歯科保健指導	10:10~		
17	水	歯科保健指導	10:10~		

【1月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	対象(小学部)	対象(中学部)
9	金	身体測定	9:30~		全学年
13	火	身体測定	9:00~	小学部3・4年生	
14	水	健康相談	9:15~	該当者	該当者
15	木	身体測定	9:00~	小学部2・5年生	
16	金	身体測定	9:00~	小学部1・6年生	



保健関係提出書類について

令和8年度 進級用保健関係書類について（該当者のみ）— 12月19日(金)に該当の御家庭に対し、主治医意見書・学校生活管理指導表・緊急時与薬依頼書の用紙を配布いたします。提出期限は令和8年2月13日(金)までとなりますので、御提出をお願いいたします。また、主治医意見書・学校生活管理指導表は健康状態及び通院状況により、昨年度提出していない御家庭でも新たに提出をお願いする場合がございます。健康状態に変化があった場合には、学校までお知らせください。

「主治医意見書」は新小1、新小4、新中1で新規用紙に更新いたします。

「学校生活管理指導表」（心臓・腎臓・アレルギー）は都の方針に基づき、毎年新規用紙に更新いたします。

歯みがきカレンダー

冬休み中の歯みがきカレンダーはマチコミにて配信いたします(カラー)。紙で配布希望がある方には学校からお渡ししますので、連絡帳にてお知らせください。よろしかったら御家庭で御活用ください。回収はいたしません。

裏面も御覧ください

高等部進学から卒業後に向けて、小・中のうちにできること④

かかりつけ歯科医院をつくり、健康な歯のうちから定期的に通院しましょう。



知的障害高等部の保健室に勤務していた頃、春の健康診断で最も個人差が大きかったのが歯科検診でした。日頃から歯科通院されているお子さんは学校の歯科検診であっても抵抗が少なく、むし歯や歯肉炎等のトラブルも少なかったです。学校は経年で観察しますので、過去むし歯があったとしても口腔内を見れば治療が進んでいることも伝わります。

逆に歯科通院されてこなかったお子さんは、そもそも歯科医の前に座って口を開けること自体が難しく、むし歯や歯肉炎、歯石といったトラブルが重複してあるケースが多かったです。中にはかなり重度のむし歯のため高等部卒業前に複数の歯の歯冠部分が溶けてなくなっていた生徒や、強い歯痛のため学校の授業どころではなく精神的に不安定になる生徒がいました。

歯科検診後の受診を勧めるお知らせを配布すると、保護者の方からは「受診が大変です」「小さい頃から歯みがきが嫌いです」「受診のたびに全身麻酔が必要になる」「どこを受診すればよいのか分からぬ」等のお話を伺うことが多かったです。

お子さんの歯がむし歯になってから歯科医院を探し受診するのでは負担が大きく、お子さんは歯科医院は怖いところだと思ってしまいます。ぜひ小・中学部在学中の今、健康な歯のうちから定期的に歯科医院を受診し、時間をかけてゆっくり診察に慣れていくことをお勧めします。歯科衛生士さんは口腔ケアのプロですので、早くから繋がっておくと困りごとが小さいうちに解決できることが多いです。

どこの歯科医院を受診したらよいか分からぬという方へ

[厚生労働省病院検索 医療情報ネット\(ナビ\)](#)

のトップページ→医療機関を探す→希望の場所や開院時間等詳細な条件を付けて検索できます。必要な方は参考になさってみてください。



本校では例年、歯科衛生士の石川裕子先生を学校にお招きし教室で歯科保健指導を実施しています。個人差はありますが、おおよそ6~7歳頃に第一大臼歯(6歳臼歯)が生え、乳歯と永久歯が生え変わり始めます。歯の大きさ高さの違いによるみがきにくさ、揺れている乳歯に触りたくないなどの理由で歯みがきを嫌がる場面が出てくることが多いため、小学部2年生を対象にしています。

【当日の学習内容】

- ①歯ブラシの正しい持ち方、歯への当て方を知る。②顎模型の歯をみがいて、歯みがきのポイントを知る。
- ③うがいのときの頬の動かし方、口のすぼめ方をやってみる。④むし歯になりやすいおやつ、なりにくいおやつがあることを知る。⑤おやつを食べる時間を決めて、食べたら歯みがきをする。⑥あいうべ体操をやってみる。

などを1時間程度学習しています。

例年、授業最後にみんなで実践する「あいうべ体操」が一番盛り上がります。

最後のあっかんべーのときにおもいきり舌を伸ばして大笑いしたり、遠慮がちに小さく舌を出して照れ笑いをするなど様々な反応があります。

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。感染症等呼吸器系のトラブル、歯周病や齶歯の口腔トラブル予防が期待できます。

- ①「あー」と口を大きく開く。②「いー」と口を大きく横に広げる。③「うー」と口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

「あいうべ体操」と検索しますとたくさんの情報がでてきますので、御興味のある方はぜひチェックしてみてください。

