

令和4年11月1日
東京都立白鷺特別支援学校長
太田 正明



11月の保健目標

自分の体調を
きちんと伝えよう。

秋もしつかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

まだまだコロナ禍が続いています。

「校内での健康観察について」お知らせします。

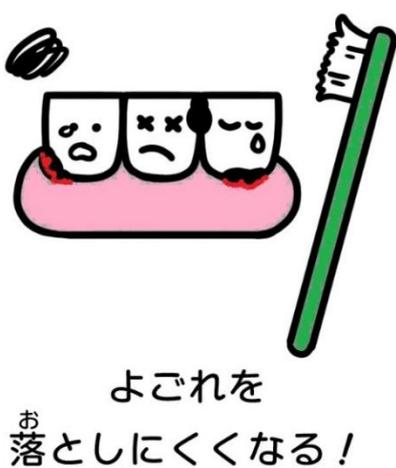
発熱や風邪症状など症状がある場合は、早退となります。

早めに病院へ受診し、医師の指示を受けてください。



11月8日は、いい歯の日

古い歯ブラシを使い続けると...



予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

11月の保健行事

11月4日(金)	午前中	体重測定1年生
8日(火)	9:00~	健康相談予約者
10日(木)	9:30~	【追加】持久走前検診 未検診者
11日(金)	午前中	体重測定2・3年生
17日(木)	午前中	歯科保健指導1年生
29日(火)	9:30~	眼科精密検査1年生希望者