

# ほけんだより

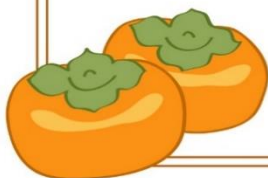


令和6年11月1日  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志



11月の保健目標

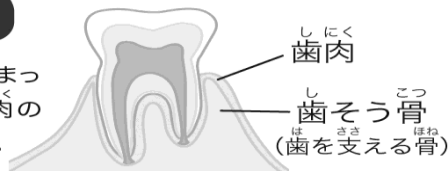
歯を大切にしよう。



歯周病の主な原因は、  
歯こうや歯石の中にある細菌

健康な歯肉

ピンク色で引きしまっている。歯と歯肉の間にすきまがない。

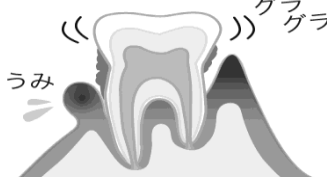


軽度の歯周病



歯肉がブヨブヨにはれ、うみが

重度の歯周病



歯と歯肉の間に深いみぞがで、歯と歯肉の間に深いみぞがで、口臭がひどくなる。き、歯そう骨が破壊される。

## 青 (マル青 (アオ)) 医療証について

令和5年4月から、高校生等の医療費の一部を助成する「高校生等医療費助成事業 (マル青)」が始まりました。医療費の助成の対象となる高校生の期間に、虫歯や歯肉炎、その他心身の不調を感じる場合は、早めに受診しましょう。

ただし、高校生等が、以下のいずれかに該当する場合は対象外となります。

- ① 東京都外にお住まいの場合
- ② 保護者の所得が所得制限以上の場合 (所得制限を設けない区市町村もあります。)
- ③ 国民健康保険や健康保険など各種医療保険に加入していない場合
- ④ 生活保護を受けている場合
- ⑤ 児童養護施設等の施設に入所している場合

※高校在学中であっても、年齢要件を満たしていない場合は対象となりません。

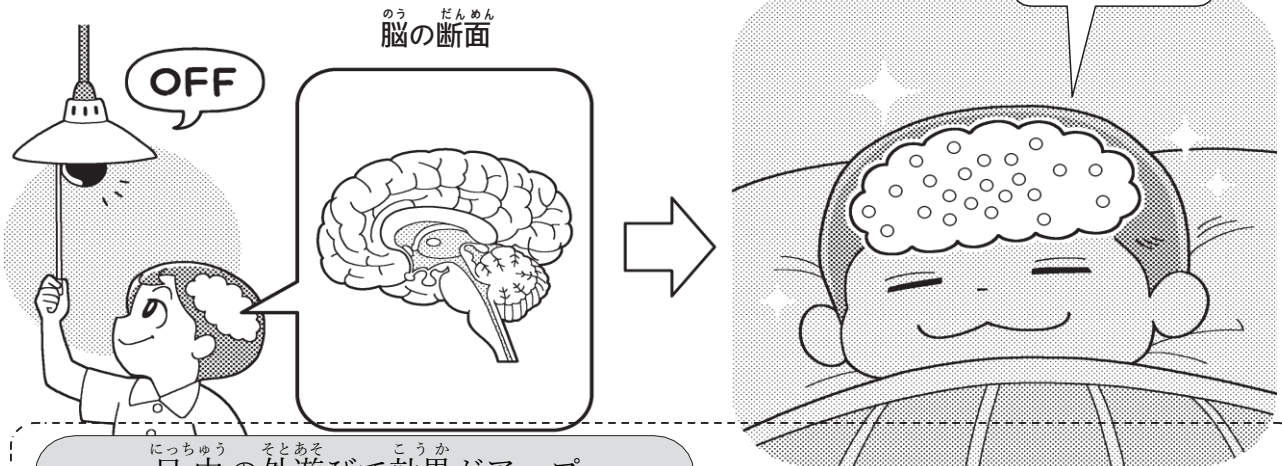


日にち	保健行事	対象者
1日 (金)	体重測定	2・3年生
8日 (金)	体重測定	1年生
12日 (火)	精神科校医による健康相談	希望者 (予約制)
20日 (水)	眼科精密検査	1年生希望者 (予約制)
27日 (水)	整形リハビリ相談	1年生希望者 (予約制)

# よる　　へ　　や　　くら　　ね 夜は、部屋を暗くして寝ましょう。

よる　　くら  
夜ねるときに「暗く」とすると.....

よる　　しやうめい　　け　　くら　　のう　　よ  
夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが  
で　　出ます。



にっちゆう　　そとあそ　　こうか  
日中の外遊びで効果がアップ

にっちゆう　　そとあそ  
日中に外遊びなどをし  
て、にっこう　　あ　　のう  
日光を浴びることで、脳  
がよる　　だ　　じゅん  
夜にメラトニンを出す準  
び　　はじ　　よる  
備を始め、夜ねるころには  
たくさん出やすくなるとい  
われています。



あさ　　お　　あさひ　　あ　　あさ　　はん　　た  
朝、起きたら朝日を浴びて、朝ご飯を食べよう。

よるくら　　あさおきたら　　あさひ　　あ　　あさひ　　あ  
夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの  
ほうしゅつ　　め　　あさひ　　た  
放出がおさえられ、すっきりと目覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることで  
エネルギーを補給でき、にっちゆうげんき　　かつどう  
日中元気に活動できます。

