



2024年6月号
栃木県立益子特別支援学校

だんだん気温が上がってくる中、雨が続く“梅雨”の季節となりました。
気温や天気の変化に体が追いつけず、体調を崩しやすくなるのも、
“梅雨”の季節の特徴です。

そのため、よく食べ、よく寝る規則正しい生活はもちろん、脱ぎ着が
しやすい服装を心がけ、気温や天気に応じた対応ができると良いですね！



6月の保健目標 ～歯と口の健康を守ろう～

4月に実施した歯科検診で、学校歯科医の大塚先生より“むし歯があるよ”、“磨き残しが多いから丁寧に磨いてね”と声をかけられた人も多かったのではないのでしょうか。



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です！

自分の歯と口の健康を見直す絶好のチャンスです。

自分のいつもの歯磨きはどうかな？、よく噛んで食べているかな？などを振り返って、自分の生活に合った歯と口の健康を守るための目標を立てられると良いですね！

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう

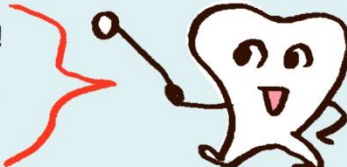


歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！





WBGT 指数を知っていますか？

暑さ指数
(WBGT)

=



1

気温の効果

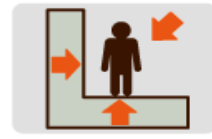
:



7

湿度の効果

:



2

輻射熱の効果

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
中止 (31℃以上)	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべきである。
厳重警戒 (28～31℃)	熱中症の危険が高いため、激しい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給する。
警戒 (25～28℃)	熱中症の危険が増すため、30分おきくらいに休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。
注意 (21～25℃)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (21℃未満)	熱中症の危険は少ないがこまめに水分・塩分の補給が必要。

暑熱順化



暑熱順化とは…体が暑さに慣れることです！

日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、
体を暑さに慣れさせることが大切です。

ウォーキングやストレッチなど、自分がしやすい運動を
取り入れられると良いですね！



～ 保護者の皆様へ ～

4月から実施していた定期健康診断が今月終了予定です。

保護者の皆様には検診の準備等、大変お世話になりました。

学校で実施した検診につきまして、医療機関の受診や治療の必要が
る児童生徒には、通知を配布しています。

受診・治療されました際には、通知の下部にあります受診報告書を
担任を通じて、御提出ください。

