

# ほけんだより 6月

2022年6月号  
栃木県立益子特別支援学校

あじさいの花がきれいな季節がやってきました。水色やピンク、紫などの色とりどりのあじさいを見ていると雨の日でも楽しい気分になれますね！

夏に向け、気温も高くなり、蒸し暑い日がある一方、「梅雨寒」という言葉があるように、肌寒く感じる日も多いのがこの時季の特徴です。

保健室でも体調不良を訴える人が増えてきます。衣服の調節やこまめな汗の拭き取り、規則正しい生活などで体調を整えていきましょう。



## 6月の保健目標 ～歯をきれいに磨こう！！～

新型コロナウイルス感染症の感染対策にも、歯や口の中の清潔を保つことは非常に有効です。マスク生活が続く今だからこそ、歯や口の健康に着目して、自分の出来るところから、歯・口の健康を守る行動を実践してみてくださいね！

### 歯のみがき方

毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

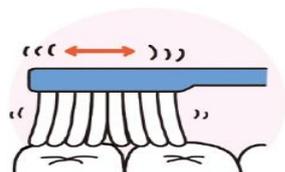


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こさざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



「かかと」で

奥歯  
などは



「つま先」で

歯と歯の間  
などは



「わき」で



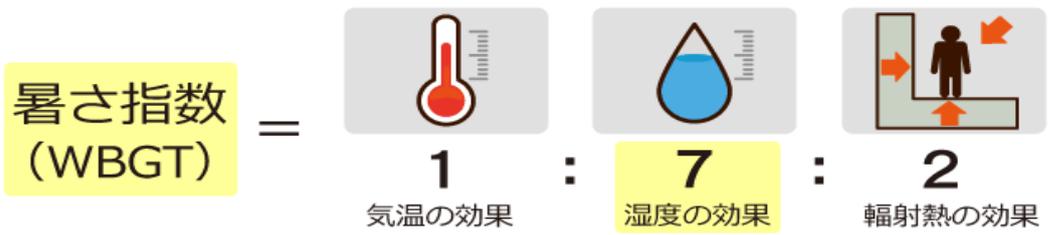
つゆどき  
**梅雨時**  
しょくちゅうどく  
**食中毒に**  
き  
**気をつけて！**





# WBGT 指数を知っていますか？

暑さ指数 (WBGT 指数) とは、熱中症の予防を目的とする指標のことです。  
 単位は気温と同じ『℃』で示されますが、人体と外気との『熱のやりとり』に着目した指標となっています。学校でも、熱中症計を設置し、暑さ指数を目安に授業に取り組んでいます。また、昨年度より全国で熱中症警戒アラートの運用がスタートしました。ニュースや新聞で、この“暑さ指数”や“熱中症警戒アラート”を耳にしたり、見たりすることが多くなると思っています。御家庭の熱中症予防でもぜひ御活用ください！！



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。
嚴重警戒 (28~31℃)		熱中症の危険が高いため、激しい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり、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とり、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。

## ～ 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ある児童生徒には、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。

