

ほけんだより6月

那須特別支援学校
保健室
R7.6.3

しんねんど
新年度がスタートして、あつという間に2か月がたちました。新しい生活には
な慣れましたか？6月は梅雨の季節となり、じめじめとしたあつひおお
暑い日が多くなります。
この時期は体がまだ暑さになれていないので、あさばんひるまきおんさ
熱中症になりやすいです。こまめにきゆうけいすいぶんよぼう
休憩や水分をとって予防しましょう。また、あさばんひるまきおんさ
朝晩と昼間の気温差もあるので、いふくちょうせつあせふたいちようかんり
衣服の調節や、汗をこまめに拭くなど、たいちょうかんり
体調管理にも気をつけましょう。



行事

連絡

6日(木) 9:40~	しかけんしんしょうちゅうがくぶ 歯科検診(小・中学部)	とうじつあさはみが 当日の朝は歯磨きをしてください。
6/9(月)~ 9/19(金)	しゅうがくぶ プールを使用した学習	みずぎすいらいぼうじゅんび ・水着・水泳帽を準備してください。 とうじつけんこうかんさつねが ・当日の健康観察をお願いします。
19日(木) 13:30~	しんぞうけんしんかくがくぶねんしょう 心臓検診(各学部1年、小4) →4/22に実施できなかった じどうせいとたいしょう 児童生徒対象	しょうがくぶふくそうてくびあしぐびでふくそうとうこう 小学部の服装は手首、足首が出る服装で登校してください。 ちゅうがくぶこうとうぶたいいくぎも 中学部、高等部は体育着を持ってきてください。
26日(木) 13:30~	がんかけんしんぜんじどうせいと 眼科検診(全児童生徒)	がんかけんしんひかい 眼科検診はこの日1回のみです。つういんとうけっせきばあい 通院等で欠席する場合は、 じぜんし 事前にお知らせください。



こんげつ ていきけんこうしんだん しゅうりょう 今月で定期健康診断が終了します

がつじっし
4月から実施していた定期健康診断が6月をもって終了いたします。
ほごしゃとうみなさまじゅんびどうたいへんせわ
保護者等の皆様には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
いきまして、いりょうきかんじゅしんちりょうひつよう
きまして、医療機関の受診や治療が必要であるお子様には、その都度通知を配
ふ付しています。じゅしんちりょうさいたんをとおじゅしんていしゅつ
受診・治療されました際には、担任を通して、受診カードの提出
をお願いします。また、学校で検診を実施できなかったお子様についても、
がっこういびょういんとうじゅしんつうちはいふ
学校医の病院等で受診するための通知を配付しております。受診されましたら
じゅしんていしゅつねが
受診カードの提出をお願いします。



あめひき 雨の日はこれに気をつけよう！



かさうんてん
傘さし運転は×



よこなら
横に並ばない



かさもかたちゅうい
傘の持ち方に注意する



かさふまわ
傘を振り回さない

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯肉炎・歯周病を

予防しよう

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目に関する歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯肉炎・歯周病はこうやって進行します

健康な歯と歯ぐき



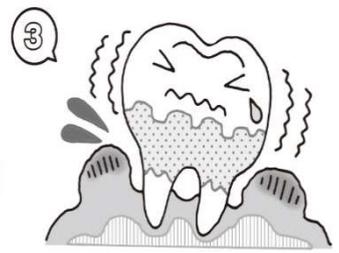
歯ぐきはうすいピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



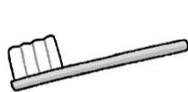
歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は歯が抜けてしまう。



歯肉炎・歯周病にならないための2つの技

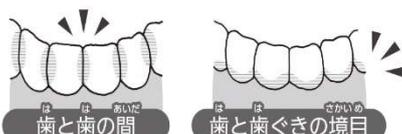


技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★