

ほけんだより 6月

那須特別支援学校

保健室

R6.6.3

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。新しい生活には慣れましたか？

6月は梅雨の季節となり、じめじめとした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、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとって予防しましょう。また、朝晩と昼間の気温差もあるので、衣服の調節や、汗をこまめに拭くなど、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 しやう ちゆうがくが 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。
6/10(月)~ 9/20(金)	しやう がくしゆう プールを使用した学習	みずぎ すいらいぼう じゅんぴ ・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。
20日(木) 13:30~	しんぞうけんしん かくがくが ねん しやう 心臓検診(各学部1年、小4) →4/23 に実施できなかった じどうせいとたいしやう 児童生徒対象	しやうがくが ふくそう てくび あしくび 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。 ちゆうがくが こうとうが 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。

今月で定期健康診断が終了します

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。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、その都度通知を配付しています。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いたします。また、学校で検診を実施できなかったお子様についても、学校医の病院等で受診するための通知も配付しております。受診されましたら受診カードの提出をお願いいたします。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

6月4日～10日は



歯周病を予防しよう



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。歯を失う原因の第1位は『歯周病』と言われています。また、30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行します

健康な歯と歯ぐき



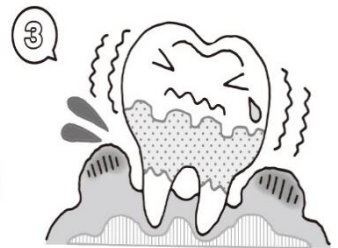
歯ぐきはうすいピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



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。

あなたの歯ぐきは大丈夫？

歯周病チェックリスト

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたときに口の中がネバネバする | ☐ 歯みがきのときに出血する |
| ☐ 硬いものが噛みにくい | ☐ 口臭が気になる |
| ☐ 歯ぐきがときどき腫れる | ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている |
| ☐ 歯がぐらぐらする | |

チェックが多い人は、病院で歯医者さんに診てもらいましょう。



歯周病にならないための2つの技

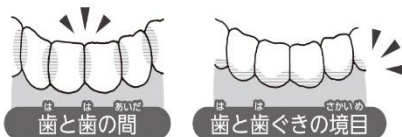


技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

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。