

ほけんだより 6月

富屋特別支援学校
保健室
R6.6月号

雨の多い6月は、気温が不安定で、体の調子をくずしやすいときです。楽しく元気に1日を過ごすために、日頃から規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

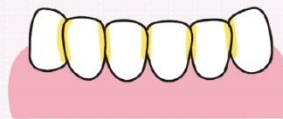
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



むし歯をつくらないためには、食後の歯みがきが大切です。食べもののカスや歯垢(プラーク)が残らないように、歯ブラシのさまざまな部分を使って、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

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!

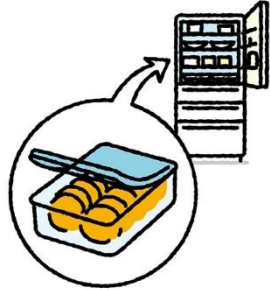


ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう

気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒は、食べものについた細菌やウイルスが原因で、下痢・吐き気・熱が出たりします。予防するためには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

6月の健康診断日程をお知らせします。体の成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施しますので、検診の前日は早く寝て体調を整えておきましょう。

実施項目	対象者	日時	会場	備考
眼科検診	小・中学部（全） 高等部（全）	6月6日（木）9時～	保健室	
歯科検診	小学部	1～3年	6月20日（木）AM	・事前に口腔内をきれいにしておく。 ・開口に歯ブラシが必要な児童生徒は歯ブラシを持参する。
		4～6年	6月13日（木）AM	
心臓検診	欠席者	6月21日（金）9時～	視聴覚室	
視力検査	小学部	1・2年	6月25日（火）AM	
		3・4年	6月24日（月）AM	
		5・6年	6月17日（月）AM	
聴力検査	小学部	1・2年	6月14日（金）AM	
		3年	6月18日（火）AM	

※ 学校医の御都合により、日程が変更になる場合があります。その際は、早めにお知らせいたします。

＊保護者等の皆様＊

～熱中症対策をするなら今から！～ 暑さに慣れる「暑熱順化」が大切です。

繰り返し暑さの中で生活していると、だんだん体質が変化してきて、強い暑さに耐えられるようになります。暑さに慣れると、汗が早く大量に出るため、熱を逃がす能力がアップするのです。このように暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、汗から出る塩分が少なくなるので、たくさん汗をかいても失う塩分が少なくなり、また暑いときでも体温が上がりにくくなります。

