



ほけんだより6月

富屋特別支援学校
保健室
R7.6月号

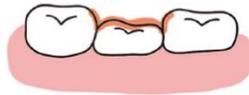
雨の多い6月は、気温が不安定で、体の調子をくずしやすいときです。楽しく元気に1日を過ごすために、日頃から規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯にならないために、歯周病予防をするために、丁寧に歯磨きをすることが大切です！磨き残しの多い場所に注意しながら、気をつけてみましょう。

ちゃんと歯みがきはできている？

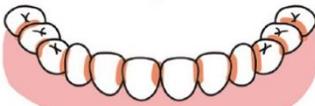
みがきのこしが
起きやすい場所

歯の高さが違うところ

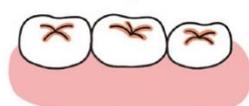


むし歯をつくらないためには、食後の歯みがきが大切です。食べもののカスや歯垢（プラーク）が残らないように、歯ブラシのさまざまな部分を使って、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。

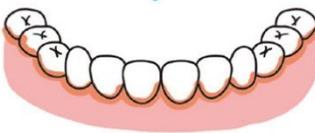
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



食べた後は



すぐ歯みがき

どう違う？ 人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか。実は、とても大きな違いがあります。

たとえば肉食動物。全ての歯が肉を切り裂いたり骨を噛み砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草（野菜、木の実）も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかからないよう、歯と口の健康を大切にしましょう。



セルフディフェンス！ 食中毒の予防

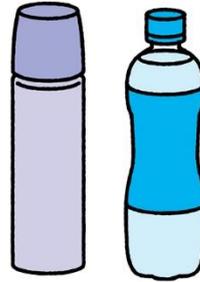
気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時期になってきました。食中毒は、食べものについた細菌やウイルスが原因で、下痢・吐き気・熱が出たりします。予防するためには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

保護者等の皆様へお知らせ

本校では昨年度まで、毎学期に身長・体重測定と毎月の体重測定を実施していました。今年度から小学部は毎学期の身長・体重測定と2か月に1回の体重測定の実施、中学部・高等部については毎学期ごとの身長・体重測定のみとなりましたので、お知らせいたします。