

ほけんだより



令和5年6月1日

愛知県立名古屋特別支援学校
保健室

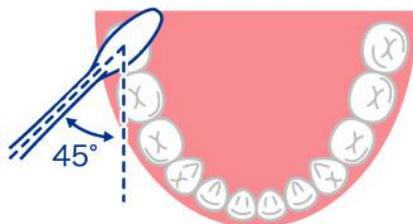
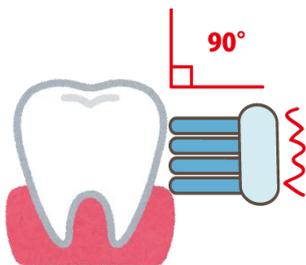
春の心地よい陽気（ようき）が去り（さ）、本格的（ほんかくてき）に夏（なつ）がやってきました。まだ体（からだ）が暑（あつ）さに慣（な）れず、体調（たいちょう）を崩（くず）してしまう人が増えてくる時期（じき）です。栄養（えいよう）と睡眠（すいみん）を十分（じゅうぶん）にとるようにしましょう。また、暑（あつ）くなる一方（いつほう）、梅雨（つゆ）の雨（あめ）で肌寒（はださむ）くなる日もあります。その日（ひ）の天気（てんき）や気温（きおん）に合（あ）わせた服装（ふくそう）を選び（えら）、健康（けんこう）管理（かんり）に気（き）を付け（つ）ましょう。

6月4日～10日は歯の健康週間です



★上手（じょうず）に歯（は）をみかくポイント

- ① 歯（は）ブラシの毛（け）を、歯（は）と歯茎（はぐき）の間に垂直（あいだ すいちよく）に当（あ）てる。
- ② 軽（かる）い力（ちから）で、小刻（こきざ）みに歯（は）ブラシを動（うご）かしてみかく。
- ③ 生えかけ（は）の永（えい）久（きゅう）歯（し）などは小（ちい）さいため、ななめ横（よこ）から歯（は）ブラシを入（い）れてみかく。



★むし歯（ば）にならないために

むし歯（ば）の原因（げんいん）は、歯（は）の表面（ひょうめん）についた歯垢（しこう）（プラーク）です。歯垢（しこう）は、乳白（にゅうはく）色（しよく）のため、見た目（み）はきれいな歯（は）に見（み）えても、た（た）くさん歯垢（しこう）がついてい（い）るこ（こ）ともあ（あ）ります。歯垢（しこう）は粘着（ねんちやく）性（せい）があ（あ）り、水（みず）に溶（と）けな（な）いた（た）め、うが（が）いだ（だ）けで（で）は取（と）れま（ま）せん。歯（は）み（み）が（が）き（き）を（を）し（し）っ（し）か（か）り（り）と（と）行（い）い、歯垢（しこう）を（を）取（と）り除（ぞ）くこ（こ）が（が）大（だい）切（せつ）です。

<みがかき残（のこ）しが多（おお）いところ>



おくば みぞ
奥歯（おくば）の溝（みぞ）



は は かさ
歯（は）と歯（は）が重（かさ）な（な）った（た）と（と）こ（こ）ろ



は は あいだ
歯（は）と歯（は）の（の）間（あいだ）



は はぐき さかいめ
歯（は）と歯（は）茎（ぐき）の（の）境（さかい）目（め）



ぬ は
ぬ（ぬ）けた（た）歯（は）の（の）ま（ま）わり



 がつ けんこうしんだんにってい
6月の健康診断日程

<耳鼻科検診>

がつ ようか もく 6月 8日(木)	じ じふ ぶん ~ じ じふ ぶん 10時00分~12時00分	ちゅうがくが こうとうが 中学部・高等部
がつ にち もく 6月15日(木)	じ じふ ぶん ~ じ じふ ぶん 10時00分~12時00分	よ び び 予備日

<歯科検診>

がつ ついたち もく 6月 1日(木)	じ じふ ぶん ~ じ じふ ぶん 9時30分~12時00分	しょうがくが 小学部
------------------------	-----------------------------------	---------------

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しましょう



6月は、梅雨ということもあり1年の中でも湿度が高く、気温もぐんぐんと上がっていく時期です。そして、まだ体が暑さに慣れていないために体温調節機能がうまく働かず、熱中症になるリスクが高まります。水分や塩分を十分に摂取し、熱中症にならないように気を付けましょう。

また、学校では児童生徒のアイスノンや保冷剤もお預かりしています。熱がこもりやすい児童生徒は担任をとおしてお預けください。その際は、必ず本体に記名していただくようお願いいたします。また、冷凍庫の収納量にも限りがありますので、原則一人2~3個までを目安にお持ちください。

保護者の皆様へ

1学期定期健康診断に関しまして、問診票等の御協力ありがとうございました。6月ですべての健康診断が終了します。終了後、各種健康診断で所見が認められた児童生徒につきましては、個別で受診勧告のお知らせをお渡しします。また、検診日に欠席した児童生徒につきましても、受診を依頼する書類をお渡しします。その場合は、できるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。受診していただきましたら、すみやかに受診結果連絡書を学校へ御提出ください。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。

なお、健康診断で所見が見られなかった場合は、お知らせはお渡ししません。1学期末に配付する“保健の記録”に各種健康診断の結果を記載しますので、御確認ください。