



# 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

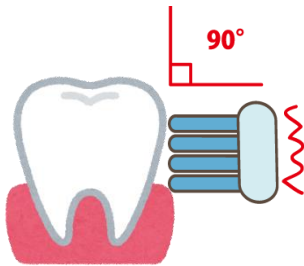
春の心地よい陽気<sup>はる こち ようき</sup>が去り、本格的に夏<sup>さ</sup>がやってきました。まだ体<sup>からだ</sup>が暑さ<sup>あつ</sup>に慣れず、体調<sup>な</sup>を崩<sup>たいちょう</sup>してしまう人<sup>ひと</sup>が増えてくる時期<sup>ふ じき</sup>です。栄養<sup>えいよう</sup>と睡眠<sup>すいみん</sup>を十分<sup>じゅうぶん</sup>にとるようにしましょう。また、暑<sup>あつ</sup>くなる一方<sup>いつほう</sup>で、梅雨<sup>つゆ</sup>の雨<sup>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

6月4日～10日は歯の健康週間です



## ★上手に歯をみがくポイント

- ① 歯<sup>は</sup>ブラシの毛<sup>け</sup>を、歯<sup>は</sup>と歯茎<sup>はぐき</sup>の間<sup>あいだ</sup>に垂直<sup>すいちよく</sup>に当てる。
- ② 軽い力<sup>かる</sup>で、小刻み<sup>こきざ</sup>に歯<sup>は</sup>ブラシを動か<sup>うご</sup>かしてみがく。
- ③ 生えかけ<sup>は</sup>の永久歯<sup>えいきゆうし</sup>などは小さいため、ななめ横<sup>ちい</sup>から歯<sup>は</sup>ブラシを入<sup>い</sup>れてみがく。



## ★むし歯にならないために

むし歯<sup>ば</sup>の原因<sup>げんいん</sup>は、歯<sup>は</sup>の表面<sup>ひょうめん</sup>についた歯垢<sup>しこう</sup>(プラーク)です。歯垢<sup>しこう</sup>は、乳白色<sup>にゅうはくしよく</sup>のため、見た目<sup>み</sup>はきれいな歯<sup>は</sup>に見えても、たくさん歯垢<sup>しこう</sup>がついていることもあります。歯垢<sup>しこう</sup>は粘着性<sup>ねんちやくせい</sup>があり、水<sup>みず</sup>に溶けないため、うがいだけでは取<sup>と</sup>れません。歯<sup>は</sup>みがきをしっかりと行<sup>おこな</sup>い、歯垢<sup>しこう</sup>を取り除<sup>と</sup>くことが大切<sup>たいせつ</sup>です。

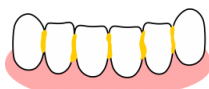
### <みがき残しが多いところ>



おくば みぞ  
奥歯の溝



は は かさ  
歯と歯が重なったところ



は は あいだ  
歯と歯の間



は はぐき さかいめ  
歯と歯茎の境目



ぬ は  
抜けた歯のまわり


  
 がつ けんこうしんだんについで  
**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。