

# ほけんだより

令和4年5月25日  
 愛知県立名古屋特別支援学校  
 保健室


運動会が終わり、間もなく梅雨の季節となります。蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあり、気分がすっきりしないかもしれません。体温調節をしっかりと行い、体調を崩さないように気をつけましょう。

今月は遠足や野外活動のある学年があります。元気に過ごせるよう、睡眠・食事をしっかりとるようにしましょう！


6月4日～10日は歯の健康週間です！

## 正しい歯みがきで、健康な歯に！

✕ ゴシゴシと強くみがく。




軽い力で、こぎざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

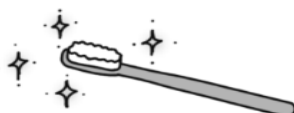


✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。


うしろから見て、毛先がはみ出している




歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



### 《磨き残しが多いところはどこかな？》

歯と歯のあいだ



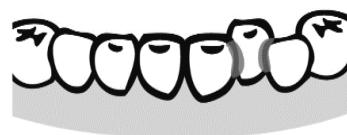
おく歯の「みぞ」



歯と歯肉のあいだ



歯ならびの凸凹



すみずみまでしっかり磨こうね！

がつ けんしんよてい  
《6月の検診予定》

- ないかけんしん よびび : がつ みっか きん じ ふん  
・内科検診予備日 : 6月 3日 (金) 13時30分～
- にょうけんさ じけんさび : がつ なのか か  
・尿検査2次検査日 : 6月 7日 (火)
- じび かけんしんよびび : がつ にち もく じ ふん  
・耳鼻科検診予備日 : 6月16日 (木) 9時15分～

ないかけんしん にっていついか  
※内科検診の日程追加について

ないかけんしん にっていへんこう じゅしん じどうせいと たすう よびび ついか  
内科検診の日程変更により、受診できなかった児童生徒が多数いたため、予備日を追加しました。まだ  
う 受けられていないお子さまは、なるべく受けていただけると助かります。御協力お願いします。

がんか からきせんせい し  
眼科の唐木先生からお知らせです！

4～5月に行った視力測定で、昨年より視力が低下した児童生徒が何人か見受けられました。その要因  
のひとつにはゲームやYouTube等を長時間にわたり集中して行っていることが挙げられます。ゲームを  
するときは、小型のゲーム機やスマートフォンを使うより、画面が大きいテレビで行う方が好ましいです。  
ただし、どれくらい集中しているかにもよります。画面に集中して長時間行っていると、画面が大き  
くても視力が低下する可能性は高くなります。ゲームをするときは、画面の大きさや利用時間、集中度合  
などに気をつけるようにしましょう。

また、近視が進行するのは、ほとんどの場合、中学生の時期までです。成長期にあたる

小学生・中学生の時期は、特に目に気を配って生活するようにしましょう。



ほごしや かた  
保護者の方へ

ほけんかんけいしるい ていしゅつ がっこうほけん たい ごきょうりよく がつ  
保健関係書類の提出をはじめ、学校保健に対して御協力いただきありがとうございます。4～6月

におこな けんこうしんだん しんたいそくてい けっか ほけん きろく がつ しゅうぎょうしき わた おお  
に行いました健康診断と身体測定の結果を、保健の記録として7月の終業式までにお渡しします。多

この子どもたちの身長が伸び、体重も増えています。お子さまの成長を御確認ください。また、各種

けんしん けっか じゅしんかんこく かみ わた こ ほや じゅしん  
健診の結果、受診勧告の紙をお渡ししたお子さまにつきましては、なるべく早めに受診していただき、

その結果を御提出くださいますようお願いいたします。

なに こま きがる ごそうだん  
何か困ったことなどありましたらお気軽に御相談ください。