

ほけんだより **6月**

令和元年6月3日
都立白鷺特別支援学校
学校長 磯部 淳子
作成者 高橋 裕美

天気の良い日は日差しも強く、暑い日もふえま
した。体育祭が終わり、6月は1年生は防災
宿泊訓練や2・3年生は現場実習が始まる人も
います。体調を整えて行事や実習をむかえましょう。

◆◆6月の保健目標◆◆
清潔の習慣を身につけよう

◆◆6月の保健行事◆◆

日	検診名	対象者
4日(火)	尿検査予備日	5/15未提出者
6日(木)	プール前検診	2・3年生
7日(金)	歯科検診	1年生
13日(木)	プール前検診 防災宿泊訓練前の検診も兼ねる	1年生
27日(木)	健康相談	希望者

今年度最後の回収
日です。忘れずに提
出しましょう。



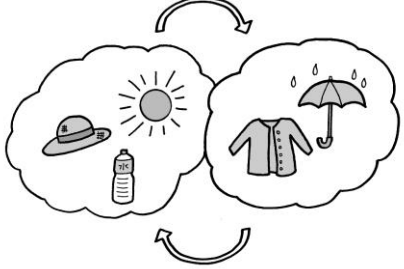
※保護者の方へ※

水泳学習に向け、上記の日程でプール前検診を実施いたします。学校での検診を受けられなかった場合は、各自でかかりつけ医を受診していただくこととなります。その際の費用は、御家庭で負担していただくこととなります。御了承ください。

また、実習や受診等の理由で、検診日に学校を欠席することがあらかじめ分かっている場合は、他学年の日に受診することができます。その際は、担任を通して保健室まで事前に御連絡ください。

梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目!!

これから夏にかけて気温が上がっていくことに加え、梅雨時で湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。



その一方で曇りや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。寒いと感じた時にすぐにジャージを着れるように持参しておきましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がった時は、熱中症になりやすくなります。こまめに水分を取る、帽子をかぶる等の対策もしっかり行いましょう。

きれいに！大切に！ は くち からだ い ぐち 歯と口は体の入り口

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防…「歯と口はきれいに大切にしなきゃいけないの？」という疑問？？みなさん答えられますか？？



歯と口は、私たちが食物をとるための、いわば入り口です。いつもきれいに健康にしておかないと、しっかり噛んで物を食べることができず、体を作ったり動かしたりする栄養がとれなくなってしまう。歯みがきめんどくさい「もっと甘い物が食べたい」そんな気持ちに自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、毎日食後に歯みがきをしましょう。



みんなの歯はどんな状態？



むし歯ができています！！

虫歯の原因になる細菌が酸をだして、むし歯を作っていました。歯の表面に穴が開いているので、冷たい物を飲んだり食べたりすると痛くなります。毛先が広がった歯ブラシでは汚れが落とせず、むし歯ができやすくなります。



健康でピカピカの歯！！

健康な歯は、歯肉はピンク色。しっかりしていて弾力性があり引き締まっています。食べ物を食べた後は、必ず歯みがきをしましょう。むし歯や歯周病を防ぐために、歯ブラシは毛先が広がっていないものを使いましょう。



歯周病になっています！！

歯周病になり、歯石もついてます。歯肉は赤く、腫れた状態です。歯と歯肉のさかい目に歯垢(プラーク)がたまった状態が続くと歯肉で炎症が起きて、歯周ポケットができています。ひどくなると、歯がグラグラしてきます。