

令和4年6月1日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校

校長 福島 豊

保健室

# ほけんだより 6月

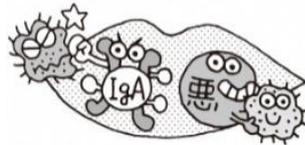
梅雨の季節がやってきました。湿度が高く、じめじめとした天気となることが多いですが、急に暑くなる日もあります。二つ橋も衣替えとなり、6月から夏服移行となっています。暑い日には涼しい服装とともに、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。また、寒い日には下着を着るなど体温調節しやすい服装を心がけましょう。

## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう

#### 歯みがきが感染症予防になる？

感染症の原因となる細菌やウイルス。口の中に入った悪い細菌は細胞の中にもぐりこむチャンスを狙っています。歯みがきすることで口の中の悪い細菌を減らすことができます。歯を磨いて口の中を清潔に保つことが感染症予防につながります。



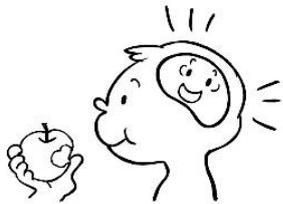
#### 歯みがきするときは…

- ・歯みがき中はできるだけ口を閉じる
- ・水を吐き出すときは低い位置からゆっくり

感染予防につながります



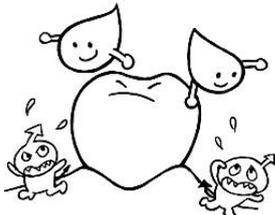
#### よくかむことの効果



脳の血流量が増え、神経活動が活発になる

唾液がよく出ること…

むし歯を防ぐ



満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ

消化・吸収をよくする



緊張がほぐれて、ストレス解消になる

食べ物の味がよくわかる



# ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!!



ちやくよう ねっちゅうしょう たか  
**マスク着用により熱中症のリスクが高まります**

マスクを着けると体温調節がしにくくなってしまいます。暑さを避け水分を摂るなどの「熱中症対策」、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

おくがい じゅうぶん きより  
屋外で、十分な距離(2m以上)をとれるときには**マスクを外しましょう**



マスクを着けているときは、  
・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。  
・激しい運動は避けましょう



# かく しゅう プールの学習

げん き たの  
元気に楽しむために



- ☑ いつも以上にていねいな健康観察を!  
→体温は忘れず計測!
- ☑ けがをしているところはないですか?  
→けがをしているときは見学です
- ☑ じゅうぶんな睡眠と食事はとれていますか?  
→規則正しい生活をしましょう



## 雨

の季節は気をつけて

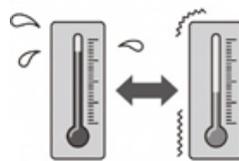
### じ こ 事故・ケガ

雨ですべりやすかったり、傘で見えにくかったりするので注意!



### き おん へん か 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意!



### しよくちゅうどく 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!

