

令和 5年 6月 1日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校

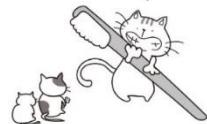
校長 福島 豊

保健室

ほけんだより



あじさいがきれいに咲く季節になりました。いよいよ梅雨入り。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりと、体調を崩しがちです。気分がすっきりしない日もあります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、こまめな水分補給を忘れずに、元気に過ごしましょう。



6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

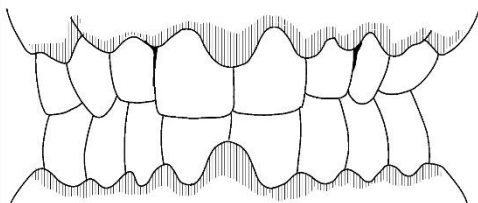


6月の保健目標は、「歯を大切にしよう！」です。

4月の歯科検診の結果では、歯肉の状態が良くない人や歯石がついている人が自立しました。歯石がついていた人は、歯科医院で除去してもらうと良いですね。歯肉の状態は、毎日の歯みがきで改善することができます。毎日の食生活も大切です。毎日の歯みがきや食生活について、見直してみましょう。

「歯肉炎」って何だろう？

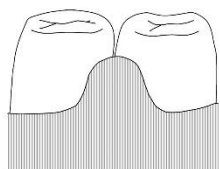
歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラ食べたりしていると、あまいものをえさにして、歯に細菌が増えています。その細菌は、歯ぐきに近づき、歯ぐきをこげきします。すると歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」です。



歯肉炎と歯周炎のちがい

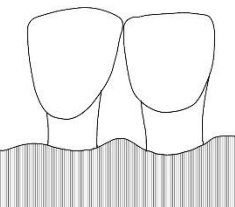
「歯周病」には歯肉炎と歯周炎があります。

歯肉炎



歯肉炎は歯ぐき（歯肉）が赤くはれたり、血が出たりする病気です。子どもに多く見られ、しっかりと歯をみがき、食習慣の改善をすることで治ります。

歯周炎



歯周炎になると歯を支える骨がとけて歯がぬけることもあります。歯肉炎とはちがって治らないので、しっかりと歯みがきをして予防することが大切です。

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべっとりとかっついていて、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで



歯と口の健康週間 令和5年6月4日～10日

歯と口の健康週間

令和5年6月4日～10日

- ★8020運動を進めよう（80歳になっても20本の歯を保とう！）
- ★一生自分の歯で食べよう！
- ★歯みがきで心と体を健やかに

～毎日の歯みがきをしっかり行いましょう！～

これからの季節で大切なこと！

暑くなってきました！・・・熱中症対策を行いましょう！！

熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休めいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ

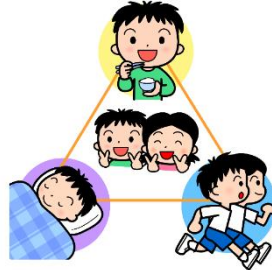


熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



のどがカラカラになる前に、水分を摂りましょう。

水分補給



規則正しい生活

近頃はマスクを外している人も増えてきました。運動する時や暑い時はマスクをはずしましょう。

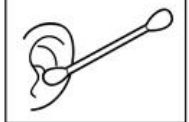


水泳学習が始まります。

プール前の健康チェック

前日

耳あか ()

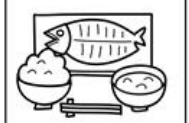


つめ ()



当日

朝食 ()



目 ()



体温 ()



顔色 ()



トイレ ()



ひふ ()



けが ()



体調 ()



プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。

健康診断が終了しました。

令和5年度の定期健康診断が終了しました。病院で詳しく診ていただいた方がよい場合には、「受診のおすすめ」をお渡しいたしました。すでに受診報告書を出していただいている方もいます。すべての結果は、健康手帳で7月の個人面談の際にお伝えします。治療が必要な場合には、早めに受診するようにしましょう。なお、簡易の色覚検査を保健室で行うことができます。ご希望がある方は、お知らせください。