

ほけんだより 6月号

令和 6 年 6 月 3 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

雨が降ったり、夏のような暑さになったりと着ていく服に迷うことが多いですが、みなさんも調節できていますか？さわやかに夏服を着ている生徒が多くなってきたように感じます。暑さが本格化する前に少しずつ体を暑さにならし、体力をつけていきましょう。

6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

昨年度、歯科校医の藤井先生に
教えていただいたことを、再度
お伝えします！



★歯医者さんに行くタイミングは？

痛みが出てからでは、もうずいぶんむし歯が進んでしまっている状態です。学校の歯科検診もそうですが、定期的に受診し、初期のむし歯を見つけてもらうことが大切です。



★早く治せば、痛みは少ないですか？

昔に比べて、歯を削る機械の回転数がものすごく速くなっています。速ければ速いほど、痛みが少なくて削ることができます。

ですから、少し音もして怖いかもかもしれませんが、小さいむし歯のうちに、治療してしまえば、削るところも少なく、痛みもない中、時間も短く治療ができます。

★皆さんの歯は、何より大切な財産！

むし歯が進み、歯を根の部分から治そうと思うと、費用もたくさん掛かってしまいます。失った歯を、自分の周囲の歯の色に合わせて治療しようとする、ものすごく高くなってしまいます。

じぶんの歯、むし歯のない歯を持っていることが、それだけで素晴らしい財産になります。

★二つ橋の皆さんにメッセージ！

1歳半検診、3歳検診…そして小学校からずっと学校で繰り返していた歯科検診が、卒業後はなくなってしまいます。卒後は、自分で自分の歯を管理していくことになります。

むし歯のある人は、ぜひ高校生のうちに、治療を済ませましょう。時間がない中、働きながら治療をすることは、なかなか大変なことです。早く治さないと、費用もかかります。

日頃のていねいな歯みがきも大切ですが、ぜひ、年に1~2回、歯科医院で定期検診を受けるようにしましょう。



熱中症 予防

すいぶん 水分をしっかりとろう！



暑い日も、多くなってきました。体にとって、水分を摂ることはとても大切なことで、熱中症予防にとっても、必要なことです。水分は、1度にたくさん飲むのではなく、こまめにと摂るようにしましょう。

**うんどうまえ
運動前に！**

**うんどうちゅう
運動中に！**

休憩も
とりましょう

**うんどうご
運動後に！**

体が1度に吸収できる水分量は、200ml～250ml と言われています。運動前から水分を摂り、休憩をとりながら、少しずつ水分を摂りましょう。

飲み物の砂糖の量を知っていますか？



3gのスティックシュガー何本分でしょうか？

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示

みず・お茶

0 本分

コーヒー飲料(缶 小)

6 本分

**スポーツドリンク
500 ml**

10 本分

コーラ 500ml

18 本分

★あなたは、何を飲みますか？

シュワっとしておいしい炭酸飲料も、毎日、たくさん飲み続ける飲み物にしては、糖分が高すぎます。時々飲むにはとてもおいしいかもしれませんが、飲みすぎで、のどがかわく、だるい、尿の量が増えるなど、「ペットボトル症候群」と呼ばれる病気になってしまうこともあります。熱中症予防や、日常的な水分摂取のためには、水やお茶をしっかりと飲むようにしましょう。