

ほけんだより6月

八尾支援学校 東校 保健室

じめじめと暑い梅雨の時期は、温度、湿度ともに高く、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べて、水分を十分にとりましょう。また、こまめに汗を拭くなど、身の回りの清潔を心がけましょう。

6月の保健行事

日付	保健行事	対象者
2日(月)	体重測定	1年生
	眼科検診(予備)	未受検者
3日(火)	体重測定	2年生
	尿検査(予備)	1次未提出者、2次対象者
4日(水)	体重測定	3年生
18日(水)	心の健康相談	希望者
25日(水)	歯科検診	全学年

プール学習前にチェックしましょう！



- ① 毎日お風呂に入り、髪やからだを洗う。
- ② つめは短く切る。
- ③ 耳掃除をする。
- ④ 眼や肌の病気を治しておく。
- ⑤ 熱がある、頭が痛いなどの症状がないか確認する。



保護者の方へ

健康診断で異常が見つかったお子様は、プール学習までに専門医で受診されることをお勧めします。プール学習では、水に潜ったり、目に水が入ったりと普段とは違う学習環境になりますので、症状が悪化してしまうこともあります。医師の指示に従ってください。

また、プール学習の日には、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

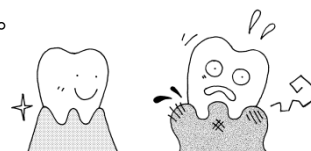
めざ は じょうず 目指せ★歯みがき上手

みなさんは、毎日がんばって歯を磨いているのになぜか虫歯になってしまう…。

そんなことはありませんか？

じつは毎日歯みがきをしていても、歯の磨き方が間違っていると効果がありません。それどころか歯や歯ぐきを痛めてしまうこともあります。

自分の歯をきれいにできるのは自分自身です。4つのポイントを確認して最高の歯みがきを身につけましょう。



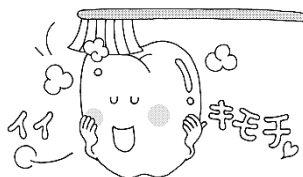
その1 磨きにくいところから磨く

無意識に磨いていると、磨きやすい部分ばかり磨いてしまうものです。ところが、磨きにくい部分にこそ虫歯の原因がたくさん残っています。



その2 小きざみに磨く

一度にたくさん磨こうとして、歯ブラシを大きく動かすと、磨き残しが多くなります。歯を1本1本磨くつもりで、少しずつ歯ブラシをずらしながら歯を磨くとよいでしょう。



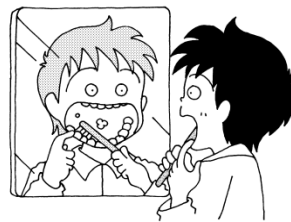
その3 軽い力で磨く

強い力で歯を磨くと、歯垢が取れないだけでなく、歯ぐきなどを傷つけてしまい、歯が抜ける原因になることもあります。歯ブラシは鉛筆をもつときと同じ持ち方で持って歯磨きをするとちょうど良いです。



その4 鏡で確認しながら磨く

歯ブラシの届きにくい所や、汚れている部分などを鏡で確認しながら磨くと、きっと良い結果になります。



★学校歯科医の三宅先生から★

これから暑くなってくるので、水分補給はとても大切です。ですが、のどが乾いたら、含糖飲料水（ジュース、炭酸飲料水等）は控え、水・お茶を飲むようにしましょう。虫歯予防になりますよ。

