



聴 高 発 第 3 2 号
 令 和 7 年 5 月 1 日
 だいせん聴覚高等支援学校
 健 康 安 全 部

新年度がスタートして、もうすぐで1ヶ月がたちます。新入生はクラスや授業など新しい環境には慣れましたか？ 在校生は春休みも終わり、新学年として新しい目標を持ってすごせていますか？

5月は季節の変わり目です。ゴールデンウィークや校外学習、体育祭など行事がたくさんあるので、体調を崩さないように気を付けましょう。

5月の予定

- 5/8(木) 検尿二次
- 5/21(水) 検尿二次・歯科検診
- 5/28(水) 水泳前・近ろう陸上前内科健診



健康診断 まだまだ 続きます

4月は身体測定や内科健診などの健康診断を行いました。5月もたくさんの健康診断があります。なるべく、休まず健康診断を受けましょう。

また、職業実習など健康診断を休まないといけない時は担任の先生か保健室まで教えてください。

～外で活動するときの注意～

5月は体育祭や校外学習など、屋外で活動する時間が長いです。活動する前にウォーミングアップを行うことにより、筋肉や関節が動かしやすくなり、イメージ通りに身体を動かすことができます。結果、ケガのリスクも減ります。また、運動後はゆっくり歩くことやストレッチなどのクールダウンを行うことでゆっくりと筋肉の緊張がほぐれ、疲れの軽減、回復に繋がります。競技後はすぐに休むのではなく、適当な場所を見つけてクールダウンを行うようにしましょう。

《学校のケガで病院受診した場合はご連絡ください！》

注意をしても、学校の管理下(授業・部活動・登下校など)でケガをして、病院を受診した場合、500点以上の治療であれば、日本スポーツ振興センターから給付金を受け取ることができます。詳しい説明や手続きは保健室が行います。

在校生で2月・3月分の書類を病院からもらった人は保健室まで提出してください。ひきつづき、4月も病院へ行っている人は保健室まで連絡してください。

それでも上手く歯垢が
落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

〈 歯みがきのポイント 〉

4月に歯科検診がありました。歯医者さんの鈴木先生からは「キレイな歯の人が多かったです。」と言ってもらえました。これからもキレイな歯でいられるよう毎日、丁寧な歯みがきを続けましょう。歯ブラシでは届かない場所もあるので、上のアイテムをつかってみてください。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、世界の人々の関心を、禁煙の広がり

と、タバコの害が死にいたるものである事に向けるための

ものです。成長期における喫煙の影響は成人に比べ大きいと言われています。

この機会にタバコと健康について、ぜひ考えてみてください。

タバコの煙には4000種類以上の

化学物質が含まれ、そのうち有害

物質は200種類以上、発がん物質は

約40種類あることがわかっています。

