

ほんだより6月

平成29年6月5日(月)
天草支援学校 保健室

<6月の保健行事>

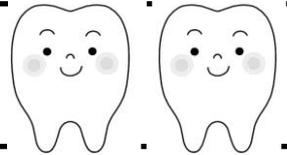
- 6/1(木) 眼科検診(全学部)
- 6/2(金) 体重測定(小)
- 6/6(火) 体重測定(中)
- 6/27(火) 心の健康相談(希望者)

5月は「あまリンピック」でがんばりましたね。その後からちょっとつかれていたり、体調をくずしたりする人が多くなっています。高等部はもうすぐ実習もあります。これからもっとあつくなりますので、熱中症などにならないように、少しずつあつさにもなれてがんばりましょう。

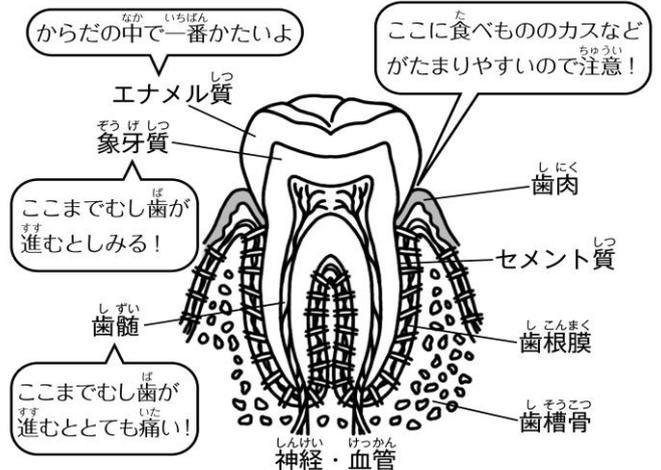
6

6月の
保健目標

歯を大切にしよう!



しってる? 歯の構造

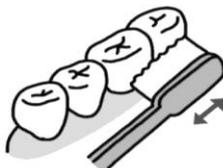


正しい歯みがきで、健康な歯に!

✕ ゴシゴシと強くみがく。



軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

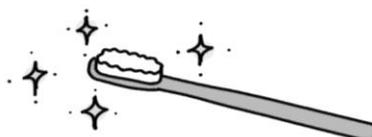


✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。

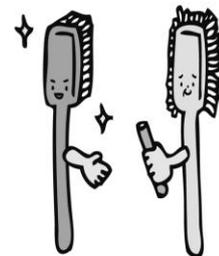
うしろから見て、毛先がはみ出している



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



ひろがったら「取りかえ」のサインです



ぬれたままの歯ブラシには雑菌がいっぱいです。使ったあとは乾燥させておきましょう。(太陽の光に当てるのも効果的です)

5月30日に歯科検診がありました！

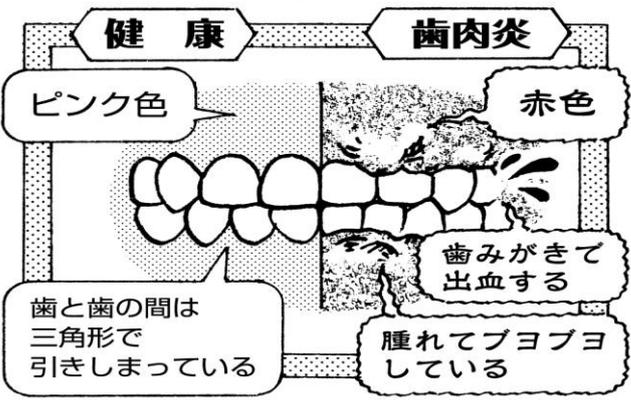
学校歯科医の横山先生から...



歯肉(はぐき)が健康じゃない人が多いですね...

むし歯も歯肉炎も予防は1つ！
「歯」も「はぐき」もていねいに「はみがき」をしよう★

チェックしてみよう！
あなたの歯肉はどうか？



雨の季節は注意して！



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

ぬれる⇒すべる！



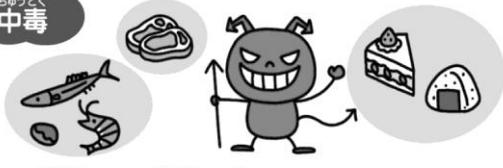
走らずに気をつけてゆっくり歩きましょう。

気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

食中毒



梅雨ときは原因となる細菌が増えやすくなります。

あつさにまけないためのポイント

- ◆ぬるめのお湯(38~40℃)で半身浴(腰から下の入浴)
じわじわ汗をかくと、汗の腺の働きがよくなり、汗が出やすくなります。
汗をかいたら水分補給をしましょう！
- ◆体を動かす
通学の徒歩や自転車、体育や昼休みの運動などこまめに体を動かして汗をかくことが大切です。
- ◆体力をつける
早寝早起きで睡眠時間を十分にとり、バランスのとれた食事を心がけましょう。

おうちのかたへ

①健康診断の結果とお知らせについて

4月からの定期健康診断が全て終了しました。近日中に「結果のお知らせ」プリントを配付しますので、ご確認ください。また、治療や検査が必要な場合は早めに病院を受診していただき、学校への報告もよろしくお願い致します。

②心の健康相談について

6/27(火)に本校校医の酒井先生(酒井病院)による「心の健康相談」を実施します。対象者は相談を希望する児童生徒と保護者の方です。近日中に御案内のプリントを配付しますので、希望される場合は必要事項を御記入のうえ、担任に御提出ください。精神科医師と直接相談ができる貴重な機会です。お気軽に御利用ください。

