

ほけんだより7月

松橋支援学校 保健室
令和元年（2019年）7月5日

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずにとりましょう。部屋と外の温度差が大きいと体への負担が大きいので、エアコンの温度設定も低すぎないようにし、上手にエアコンを使うようにしましょう。

熱中症にならないためには



こまめな水分補給をしよう。



日陰で休けいしよう。



十分な睡眠をとろう。



1日3食バランスよく食べよう。



体調の悪いときは運動をひかえよう。



汗をかく習慣をつけよう。

蚊にさされたら？

学校でも蚊にさされて保健室に来る人もいます。蚊にさされたときの対処の方法を紹介します。事前に虫よけの対策も大事ですよ。



かきむしらない



冷やす



流水で洗い流す



薬をぬる

は 歯みがき教室を じっし 実施しました

6月27日(木)の午後しょうちゅうに小・中
学部がくぶの児童生徒じどうせいとを対象たいしょうに歯みがき
教室きょうしつを実施じっししました。本校ほんこうの学校がっこう
歯科医しかいの先生せんせいに来ていただき、歯
みがき指導しどうをしていただきました。
歯垢しこうの染め出しそだしができる児童生徒じどうせいとは
歯みがき後ご染め出しそだをして、うまく
みがけていなかったところかくにんを確認かくにんし、

歯みがきはの方法ほうほうを教おしえてもらいました。染め出しそだしができない児童生徒じどうせいとも歯みがきはをしている様子ようすを
見みてもらいアドバイスうを受けることができました。また、フッ化物洗口かぶつせんこうの第1回目だいを同日かいめに設定おな
し、フッ化物洗口かぶつせんこうの実施じっしの仕方しかたについても確認かくにんしてもらいました。



しこうしこうそだそだしをあかしました。赤いところあか(みが
けていないところ)は、どこかな?
はあいだあおくあばあみあぞあああ
歯の間あや奥歯あの溝あが赤あくなっているなあ。

むし歯むしがない人ひとが多おほかったです。
歯はが重かさなっているところあやみが
きにあくところはよありていあねい
にみがいてください。歯はブラシの
おおおおじぶじぶんえら
大きあさも自分あにあったものえらを選
びまあしょう。



学校歯
科医の
先生

フッ化物洗口かぶつせんこうでは、洗口液せんこうえきを口くちに含ふくみ1分間ふんかんぶくぶくうあがいをまいしゅうおこなします。毎週まいしゅう行おこなうので少すこしずつ
じょうず
上手あになっあてくれると思あいます。来年度らいねんどは、高等部こうとうぶも実施じっしする予定よていです。