

宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年6月2日

「鬼^{おに}の霍乱^{かくらん}」という言葉^{ことば}があります。「霍乱^{かくらん}」とは熱中症^{ねっちゅうしょう}のような症状^{しょうじょう}が出ることで、体^{からだ}が強く健康^{けんこう}な人^{ひと}も、夏の暑^{なつ}さにはかなわないことを表^{あらわ}します。今年^{ことし}も夏^{なつ}が近づいてきました。軽^{かる}い運動^{うんどう}で少しづつ暑^{あつ}さに体^{からだ}を慣^ならし、十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}とこまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}を心^{こころ}がけ、元氣^{げんき}に夏^{なつ}を過^すごせるようにしましょう。



6月の健康診断日程^{がつ けんこうしんだんにってい} (下^か記^き以外^{いがい}の健康診断^{けんこうしんだん}はすべて実施済^{じっしず}みです)

6月3日(火) 尿検査^{にょうけんさ}⑤

6月5日(木) 歯科検診^{しかけんしん}(小1~4年生^{しょうねんせい})



歯科検診^{しかけんしん}の日は
歯ブラシ^{はしさん}を持参^ひ
してください。

保護者の方へ

健康診断結果のお知らせを配布しています



健康診断が終わり次第、順番に結果のお知らせのプリントを配布しています。検診の結果をご覧ください、所見があった場合には早期発見・早期治療につながりますので、お忙しいとは思いますが、医療機関の受診をおすすめいたします。

また、受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

そろそろはじめましょう

熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}

水分補給^{すいぶんほきゅう}



水分^{すいぶん}をこまめにとろう

睡眠^{すいみん}



ぐっすり眠れる環境^{ねむかんきょう}を整えよう

体調管理^{たいちょうかんり}



体調^{たいちょう}を整え丈夫な体^{じょうぶからだ}を作ろう



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯が生えそろった人などいろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

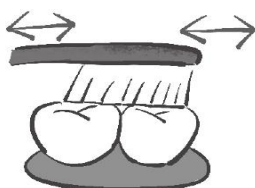
できているかな?

正しい歯のみがき方

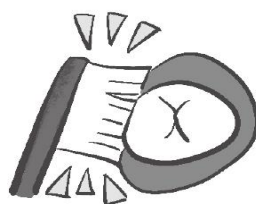
せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする