

ほけんだより 6月

令和 元年 6月 3日発行

6月になり、気温の変化や気圧配置で、体に影響がでやすくなることが多いかと思います。そんな6月でも、元気に過ごせるように保健室からも応援します。

6月の保健行事

<小学部>

7日(金)	聴力検査	9:45~	1年生・2年生・3年生・5年生
11日(火)	耳鼻科検診	10:30~	全員
12日(水)	歯科検診	9:30~	全員 *歯ブラシ持参
18日(火)	内科検診	13:00~	全員

<中学部>

6日(木)	聴力検査	9:45~	1年生・3年生
11日(火)	耳鼻科検診	10:30~	全員
18日(火)	内科検診	13:00~	全員

<高等部>

3日(月)	聴力検査	9:30~	1年生
4日(火)	耳鼻科検診	10:30~	全員

6月で健康診断は終了します。検診終了ごとに「検診結果」や「治療のお勧め」を渡していただきましたのでご覧になり、これからの健康づくりにお役立てください。

歯ブラシの交換時期は

歯科検診のとき、持参した歯ブラシを使い検診を受けますが、そのとき毛先の広がりについてご指導がありました。

歯ブラシを縦にして裏からみたとき毛先がはみ出していると、効率よく磨けません。歯ブラシの交換時期です。



健康診断を体験しながらも心身の成長が みられます

健診で不安を訴えるのは当然です。「怖い、嫌だ」と言って渋っていたMさん。それでも挑戦の意気は衰えません。違うクラスの友達も身を縮めて動こうとはしません。Mさんが「私もするから頑張ろう」と励ましてくれ、その後無事二人とも受けることができました。

他の健診でも「嫌だ」と言っていたHさん。友達の声援を受け「H頑張ります」と宣言し、葛藤しながらも無事受けることができました。

昨年は難航した健診も、今年はできるようになった姿に成長を感じました。

6 月 6 がつ き けんこう 6 月に氣をつきたい健康づくり



- ・小学部は一人では上手く磨けないこともありますので、ご家庭での協力をお願いします。
- ・中学部は乳歯と永久歯が混在していて磨きにくく、更に生え始めた永久歯にブラシがあたっていないこともあります。生え始めは特に丁寧に磨くようお願いします。
- ・高等部は歯周病に氣をつけていく時期です。歯磨きで歯茎から血が出るときは、歯茎をマッサージするように磨いていると数日後には解消されます。

「梅雨」の季節は至る所にカビが生えやすく、食べ物の管理や調理にも配慮が必要になります。

- 1 食事の前は手を洗いましょう
- 2 食べ物を室内に放置しないようにしましょう。
- 3 口をつけたペットボトルも、放置しておくと菌が繁殖する危険性があります。



気温が高いだけでなく、室温が高く蒸し暑くても熱中症になります。

- 1 十分な睡眠と食事で体調を整えることが基本です
- 2 通気性のいい服装をしましょう
- 3 こまめな水分補給がコツです
- 4 気温が高い時は冷房の活用や風通しのよいところで過ごしましょう。

* 熱中症の初期症状は「暑い」「頭痛」「クラクラ・チカチカ」です。

6・7 月の保健目標

きちんと歯をみがきましょう

特に氣をつけて磨きたいところは

奥歯・歯と歯の間・歯とはぐきの境目・歯の裏側です。1本1本丁寧に磨くようにしましょう。