

ほけんだより 6月

令和3年6月4日
袋井特別支援学校
保健室（熊切・大川）

今年は例年より早く梅雨入りしました。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調管理が難しい季節です。衣類や空調で上手に調整し、体調を崩さないようにしましょう。新型コロナウイルス感染症の予防についても、引き続き御協力をお願いします。

熱中症に注意！

梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。

次のような対策をとりましょう。

①水分補給をしっかりとる。

・水筒を大きくする、または2本持ってくるなど、持ってくる水分量を増やしましょう。
・緑茶は利尿作用があるので、熱中症予防としては不向きかもしれません。ミネラルが多い麦茶がおすすめです。高等部で激しい運動をする人はスポーツ飲料でもかまいませんが、糖分のとりすぎやむし歯につながるので、注意が必要です。

②しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事をとる。

疲れが溜まっていると、熱中症をおこしやすくなります。

③汗拭きタオルや着替えを持ってくる。

手を拭くハンカチとは別に汗拭きタオルがあると衛生的です。汗をよくかく人は、着替えも多めに準備しましょう。

④体温調節が難しい人は、保冷剤を持ってくる。

こもり熱で体温が上がりやすい人は、首周りを保冷剤で冷やすと効果的です。バンダナやタオル、手ぬぐいなどと一緒に保冷剤を持ってきました。



定期健康診断について

4～6月にかけて、実施しているところです。受診が必要な場合はプリントでお知らせします。異常なしの場合は、後からまとめて健康記録でお知らせしますので、お待ちください。



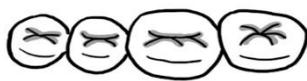
新型コロナウイルス感染症の予防のため、学校での歯みがきは基本的には行っていません。

御家庭で、朝・下校後・寝る前の歯みがきをお願いします。

しっかり磨けているか、保護者の方の見守りや仕上げみがきもお願いします。



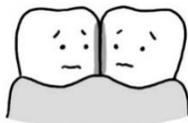
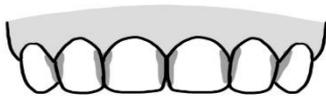
☆おぼえよう！ みがき残しのポイント ☆



奥歯のみぞ（真ん中のへこみ）



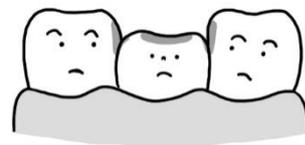
歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



歯と歯の間



歯の裏側



歯が低くなっているところ

これらはすべて「歯ブラシが届きにくいところ」です。歯ブラシをえんぴつ持ちにし、軽い力で、小刻みに、1本ずつみがくのがポイントです。

鏡を見ながらみがくのもいいですね。寝る前は特にていねいにみがきましょう。

定期健診のすすめ

どんなにがんばって歯みがきしていても、取れない汚れがあります。1年に1~2回は、歯医者さんでチェックしてもらいましょう。そのためにも、通いやすいかかりつけ医を作っておくことをお勧めします。

静岡県歯科医師会ホームページには、障がい者歯科診療についての情報が載っています。

障がい者歯科相談医の名簿や受診の仕方が書いてあるので、参考にしてください。

<https://s8020.or.jp/clinic-search/member/index.html>

