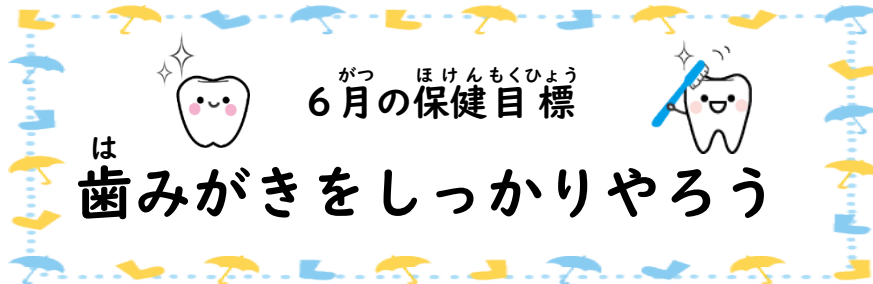


ほけんだより 6月

NO.3

はまなとくべつしえんがっこう
浜名特別支援学校

5月下旬に健康診断が終了しました。今後、「健康診断結果のお知らせ」を配付しますので、御確認ください。「要受診」、「要精検」の記載がある場合は、受診をお願いします。「要受診」の有無にかかわらず、【家庭での確認欄】に保護者名を御記入いただき、「健康診断結果のお知らせ」を学校へ御提出ください。



は 歯みがきで免疫力アップ!

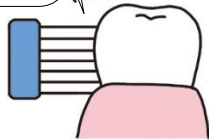
新型コロナウイルスの感染の入り口は口になると言われています。ウイルス感染から身を守る方法として、歯みがきが大切とされています。特に、口の中を潤す唾液中には、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスをブロックする抗体があり、感染を予防しています。この抗体が効果的に働くためには、歯みがきをしっかりと行き、口の中が清潔であることが大切です。

日本歯科医師会ホームページより

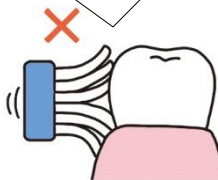
は 歯みがきのポイント

は 歯みがき剤を使う方が飛沫を抑える効果があります

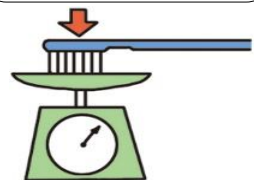
けさき は
毛先を歯にしっかり
あ
り当てよう



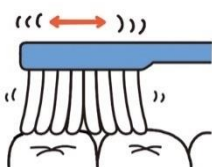
ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう



みがく ちから めやす
力の目安は
150~200gくらい



は 歯ブラシを小刻みに
うご
に動かそう



は 歯ブラシの「かかと」
つか
を使おう



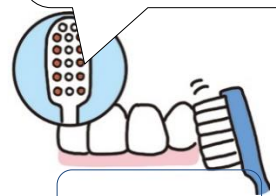
まえは
前歯のうら

は 歯ブラシの「つま先」
つか
を使おう



おくば
奥歯

は 歯ブラシの「わき」
つか
を使おう



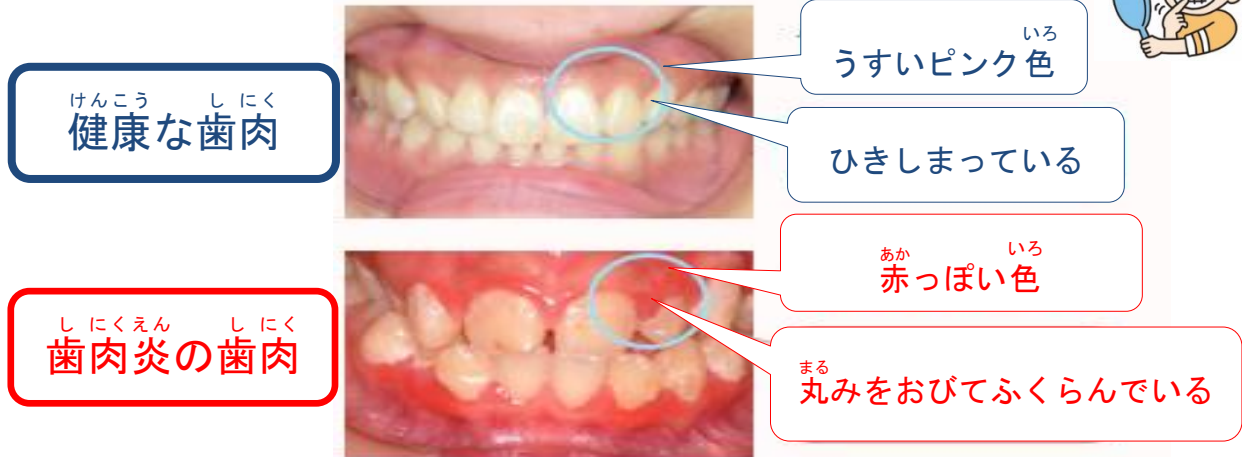
は 歯
歯と歯の間

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯肉炎とは？

歯と歯肉の境目の溝に歯垢(プラーク)の中の細菌が入り込んで炎症が起き、歯肉が腫れたり、血が出たりする病気です。

歯肉炎の見分け方は？



令和2年度に実施した浜松市歯科医師会のアンケートでは、学年が上がるに従って、仕上げみがきをする生徒が減り、歯肉炎がある生徒が増えているという結果が出ています。お子さんと一緒に鏡を使って歯肉のチェックと仕上げみがきをする機会を増やしましょう。

衣替え 気候に合わせて工夫を

6月はその時の気候によって、やや肌寒く感じる事があったり、急に気温が上がったり、湿度が高いため汗をかくこともあります。このような時期は、服装に注意しましょう。

肌寒いときは…

長袖の上着を用意し、寒いと感じたときに着るようにする。

汗をかいたときは…

半袖の服を用意して着替えられるようにおく。

※肌着は衣服の中の温度と湿度を保つはたらきがあるため、肌着を着ましょう。



災害時用薬・臨時薬について

学校では、緊急災害時用として現在服用中の薬を3日分、通学かばんに入れていただいています。粉薬は使用期限が約3か月となっていますので定期的に入れ替えをお願いします。

また、臨時に学校で内服薬等を使用する場合は薬カードの裏面にある臨時投薬依頼書に記入をし、担任に御連絡ください。その際は薬の説明書を付け、袋に氏名を記入して1回分ずつ小分けにさせていただくようお願いします。

