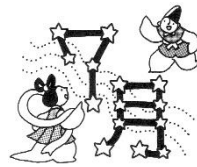


ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和4年6月30日

静岡県の新型コロナウイルス感染状況：国評価レベル1

今年1月末に「まん延防止等重点措置」の対象地域になって以降、ずっとレベル2の状況でしたが、6月10日に「国評価レベル1」へ引き下げられマスク使用についても「幼稚園では原則不要」「2m以上離れていて会話がほとんどないときには不要」となっています。

基本的な感染症予防対応は変わりませんので、御理解と御協力をお願いします。



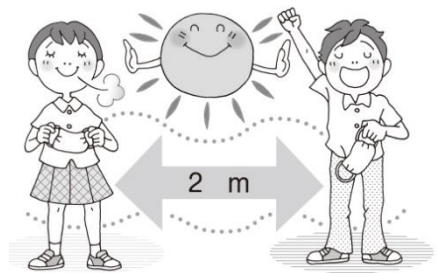
マスク熱中症に注意

気温が上がり始める時期は、体がまだ暑さに慣れていないので体調を崩すことがあります。湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、気

温が少し低くても、湿度が高い日は熱中症のリスクが高まります。

梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏を迎えました。

今年もまだ、マスクをしながらの学校生活が続いていますが、屋外で人がいない場所や運動のときには、マスクを外して、マスクの中に熱がこもらないようにしましょう。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



手拭きハンカチ、汗拭きタオルを多めに用意しましょう

感染症対応で、毎日の手洗いをより丁寧に行っているのに、薄いハンカチではすぐに濡れてしまい、なかなか乾かないので不衛生になります。

汗をたくさんかくときなので、大きめのタオルや手を拭くハンカチを数枚用意して、常にきれいな物を使えるようにしましょう。



歯科衛生士
養護教諭による

歯の保健指導を行いました



学校歯科医のやまだ歯科医院から3人の歯科衛生士さんが来校され、幼稚部と保護者、中学部が指導を受けました。小学部は、学年ごとに養護教諭が話をしました。

各学習グループの様子や歯科衛生士さんから教えていただいたことを紹介します。

幼稚部

クラスごとに衛生士さんに歯の絵本を読んでもらい、大きな歯の模型をみんなでみがきました。歯の模型はみんな興味津々で、歯ブラシを一生懸命動かしてみがきました。



幼稚部保護者学習会

保護者から出た質問に衛生士さんが答えてくれました。

歯ブラシは手に合う大きさを選び、毛の硬さは「普通」を選びましょう。仕上げみがき用のヘッドの小さい歯ブラシを用意して、毛先が開いたら交換しましょう。仕上げみがきは、たくさん褒めてあげて、歯みがきが楽しい習慣になるきっかけにしましょう。

小学部2年

永久歯には、乳歯が抜けて生え変わる歯と、新しく奥に生えてくる歯（6歳臼歯など）があることを勉強しました。

生えたての永久歯はむし歯になりやすく、特に下の奥歯はみがきにくいです。丁寧に歯みがきをしてむし歯を予防しましょう。

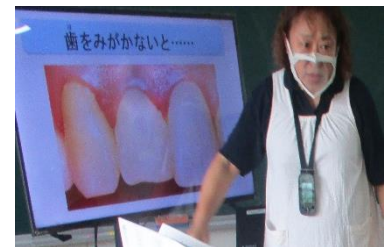


小学部3・4年

むし歯の原因になる、歯垢について勉強しました。

歯を砂糖と口の中の細菌が入った瓶に2週間入れると、歯にべったりと歯垢が付いてしまいましたが、歯垢は歯ブラシできれいに落とすことができます。

歯を1本1本丁寧にみがくことの大切さを学びました。



小学部5・6年

「かむ」ことの大切さを、弥生時代と現代の食事内容を比べながら勉強しました。咀嚼チェックガムを使って、1分間ゆっくりかむことに集中。緑のガムが赤く変わりました。

唾液をたくさん出しながら良くかむことで、体に良いことがたくさんあることを学びました。



中学部

「中学生が気を付けたい、歯と歯肉の病気」について、衛生士さんに教えていただきました。むし歯や歯肉炎の原因となる「歯垢（プラーク）」を残さないように、丁寧な歯みがきをする必要があることを学びました。歯みがきの道具もいただきました。

また、口腔カメラで自分の口の中に中を観察して、衛生士さんから指導してもらった自分の歯の特徴を基に、歯みがきの目標を決めて、取り組むことにしました。



