

保健だより 6月



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

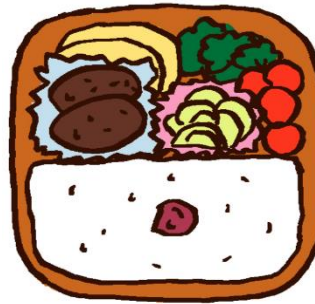
天竜特別支援学校保健室
令和6年6月3日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

梅雨の季節になり雨や曇りの日が多くなりました。
湿度が高いこの時期は食べ物が腐りやすくなります。
食中毒には気をつけましょう。

汗をかく機会も少しずつ増えてきます。汗ふき用の
タオルやハンカチを持ち歩く、特に肌着などこまめに
着替える、入浴やシャワーで汗を洗い流すなど、汗
をかいたときの対応をしましょう。

また、雨や曇りの多いこの時季には予想外に気温
が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には
一気に熱くなることもあります。長袖のシャツやブラ
ウスなども上手に活用して体温の調節をしましょう。



防ぐには
傷みを
お弁当の



- おかずは中心まで
しっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

☆6月の保健行事☆

6月 4日(火)内科検診①(結核検診も含む) 全員

6月 20日(木)内科検診②(結核検診も含む) 6月4日(火)に受けなかった児童生徒対象

6月の保健目標:食生活について考えよう

清涼飲料水の中の糖分量に要注意!



暑くなると飲みたくなる清涼飲料水ですが、この中には驚くほどの
多くの砂糖の量が含まれています。1日に必要な糖分量は決まっ
ています。男性は70g、女性は50gです。摂りすぎは様々な病気の原因
になります。飲みすぎには注意をしましょう。

【参考例】

炭酸飲料500ml:40~65g(角砂糖10~16個分相当)

- コーラ:53.0 g / 500mL ;角砂糖13.3個分
- オレンジジュース:49.0 g / 500mL ;角砂糖12.3 個分
- スポーツドリンク:27.5 g / 500mL ;角砂糖6.9個分



天気予報をチェックしよう！

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

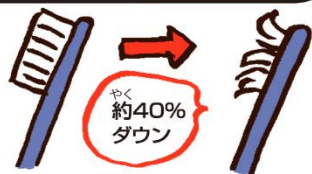
気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。

歯科検診が終わりました！

歯磨きが十分でない人がいました。食べた後にはしっかり磨くようにしましょう。歯肉の病気にならないように日頃から口の中の健康状態には気をつけましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



保護者の方へ

歯科検診と眼科検診が終わりました。治療の必要な児童生徒に「治療勧告書」を配付しました。病院での受診をお願いします。治療が終わりましたら「治療勧告書」を学校に提出してください。