

6月

ほけんだより

令和8年6月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

日中は気温が高くなる日も出てきました。暑さから体が慣れていない時期も熱中症に注意が必要です。今月はしぶき祭に校内・現場実習と盛りだくさんの一か月です。早目の休養を心がけ、元気に過ごすことができるよう体調を整えていきましょう。

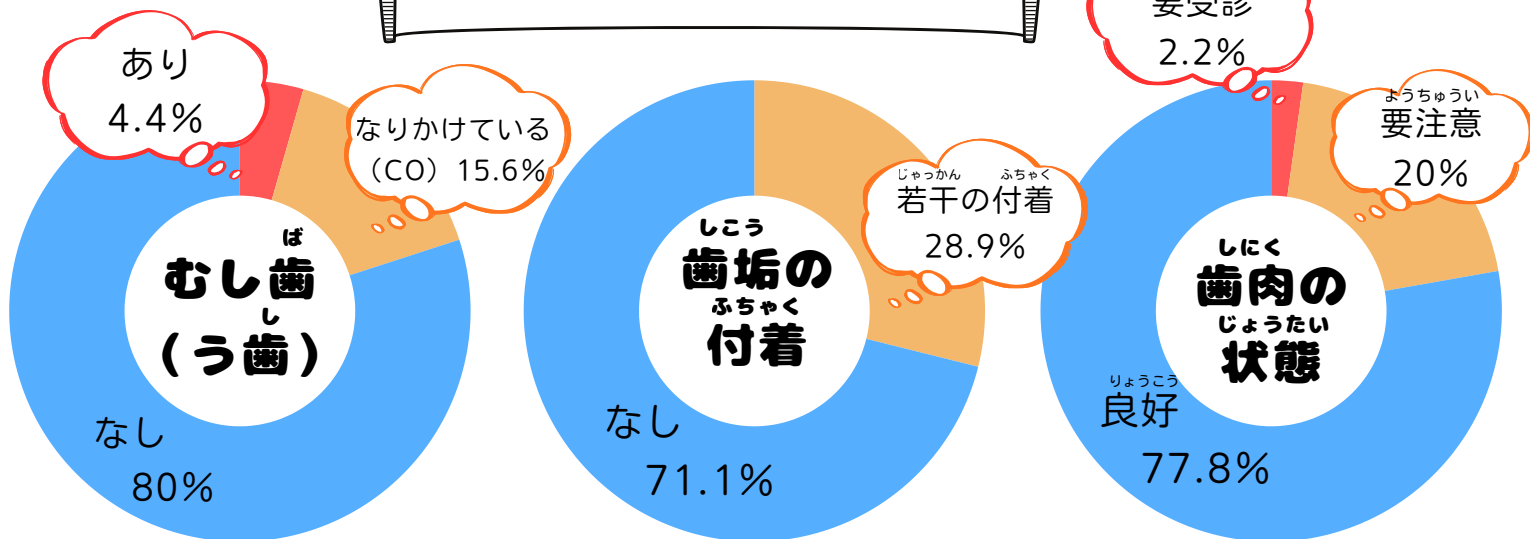
6月4日から6月10日は
「歯と口の健康週間」です。

は たいせつ
歯を大切に
しょう



口と歯の健康についての正しい知識を知り、
歯科に関する病気の予防を身につけて実践する
ことで、生涯を元気な歯、健康な体で過ごす
ことができます。

令和8年度 歯科検診結果



3年のみなさん、今が受診のチャンスです！！

掛川市・菊川市・御前崎市・牧之原市ともに、こども医療費助成の対象は18歳に達した以後の最初の3月31日までです。計画的に受診をして、今年度中に治療を完了させましょう。健康な状態で社会に出るための第一歩です。

※保険診療以外の費用はこども医療費助成の対象となりません。

いつもの歯みがきにプラス！ デンタルフロスの使い方



歯ブラシだけでは歯垢の約60%しか取り除けないと言われています。この「残り40%」のケアを担うのがデンタルフロスです。一日一回、歯みがきにプラスしてみましょう。

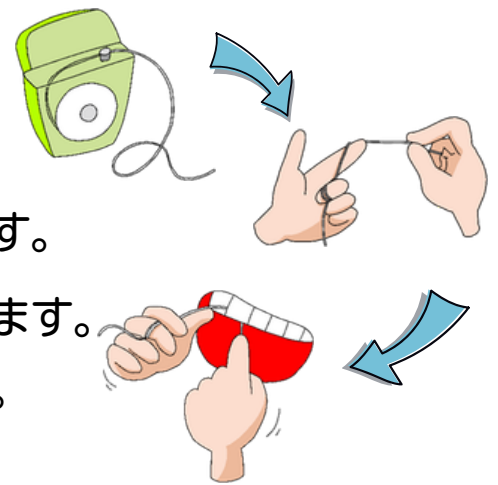
持ち手のあるフロス

鏡を見ながら歯と歯の間にゆっくりと入れます。力を入れて一気に入れると歯ぐきを傷つけることがあるので注意しましょう。



持ち手のないフロス（ロールタイプ）

- ① 40cm程度の長さに切ります。
- ② 両手の中指に巻き付けてフロスをピンと張ります。
- ③ 歯と歯の間にに入れて上下にずらしながらこすります。
指で口を広げるとフロスを入れやすくなります。



お弁当についてのお願い

6月に入り、気温・湿度ともに上昇しています。この時期、特に注意が必要なのがお弁当の衛生管理です。安全で美味しいお昼ご飯を食べるために、各御家庭での対策をお願いします。

保冷剤は「ふたの上」に置く

冷気は上から下へ移動します。ふたの上に乗せて保冷バッグに入れることで、効率よくお弁当箱全体を冷やすことができます。凍らせた飲料も有効です。



完全に冷ましてから、ふたをする

温かいまま密閉すると、ふた内側の水滴が食中毒の原因となる菌を増やします。触って熱を感じないくらいまでしっかり冷まし、汁気は切りましょう。

