

# 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7年5月28日



今季初めての真夏日の中での運動会総練習では、暑さにまだ体が慣れていない人がいたり、体調を崩している人が多かったです。運動会当日の天候や暑さを心配しました。運動会当日は、心配していた雨は降らず、過ごしやすい天候の中、子どもたちは持っている力を十分発揮していました。これから迎える梅雨の時期も、夏の暑さも上手に乗り切れるよう、今のうちから準備をしましょう。

## 暑さに備えた体づくりをしよう(暑熱順化)<sup>しょねつじゅんか</sup>

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。しかし5月の暑い日や6月の梅雨のじめじめした蒸し暑い日など、暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかると言われています。

暑熱順化をするには無理のない範囲で汗をかくことが大切です。暑くなる前から、暑熱順化のために軽い運動を週5日以上したり、湯船につかる入浴を2日に1日以上したりするなど、意識して汗をかくことが対策につながります。



## 「WBGT」を知っていますか？

WBGTとは、暑さ指数のことで、熱中症予防のためにアメリカで提案された指数です。気温や湿度、周辺の熱環境（日射、輻射など）によって人体と外気との熱のやりとり（熱収支）を数字で表していて、学校では主に体育や外遊び、体育館での活動の際に測定をして、熱中症を予防するめやすにしています。測定には、右のような測定器を使用しています。



## 「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

### 4～6月のテーマ「私の好きなこと、得意なこと、自信のあること」

心身の成長を促し、困ったとき自分自身で対応する（セルフマネジメント）力を育てることを目指しての取組が始まりました。

4～6月は『私の好きなこと、得意なこと、自信のあること』をテーマに、自己紹介を兼ねて、お互いのことを知り、学部を超えた交流のきっかけを作っています。

いろいろな趣味や特技を紹介する職員と、自分が好きなキャラクターや好きなことを紹介する小中学生。それぞれのコメントを見ながら「へえ、そうなんだね」「おもしろいね」「〇〇さんらしいね」などと、会話が広がります。



6月4日～10日は



## 「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

歯と口は、健康に生きていく力を支えるもので、歯科疾患の予防や歯と口の健康を守るための取組みを、全国で進めていくために「歯と口の健康週間」が定められています。

今年度の標語は「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。

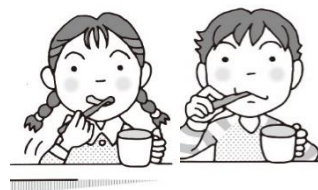
大切な歯の寿命を延ばせるよう、歯と口の健康について考える機会にしましょう。

### 本校の歯科保健の取組を紹介します！

#### 給食後の歯みがき

給食が終わると、ランチルーム外の水道で、全学部、歯みがきをしています。幼稚部の子たちは、仕上げみがきを小中学生や他学部の職員にお願いに行くこともあり、いろいろな会話が弾む、学校全体の交流の場にもなっています。

鏡を見てみがいたり、仕上げみがきをしたり、歯みがきを見合ったりしながら、自分の口の中をきれいにする意識を高めていってほしいと思います。



#### 歯科検診

本校は、山田学校歯科医の協力を得て、年間2回(5月と11月)、歯科検診を行っています。半年ごとの検診で、歯の状態の経過を見てくださいます。また、検診では、子どもたち一人一人に分かりやすい方法で、歯の状態について教えてくださいます。



5月15日の検診では、歯みがきがきれいにできている人が多く、汚れが付いている人がほとんどいませんでした。

幼稚部年長ころから中学生までの間は、奥歯に永久歯が生えたり、乳歯から永久歯に生え変わったりするときです。生えかけの永久歯はやわらかく、むし歯になりやすいので、小さめのヘッドで、持ちやすい歯ブラシを使って、丁寧にみがきましょう。



#### 歯みがき指導

毎年、学校歯科医のやまだ歯科医院から歯科衛生士が来校され、歯科保健に関する講話や歯みがき指導をしていただいています。

今年も9月に予定しますので、楽しく歯みがきの勉強をしましょう。



6月1日(日)10:00～15:30には、静岡市の葵スクエアで「お口健康歯っぴーふえあ」が行われます。歯科医師体験、歯科技工士体験、歯科衛生士体験、歯周病検査などのコーナーがあるので、ぜひお出かけください。

昇降口にポスターが貼ってあるので、ご覧ください。