

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8年5月29日



お天気が心配だった23日の運動会ですが、風があつて寒いと感じるくらいの天候の中、子どもたちは持っている力を十分発揮してがんばり、とても良い運動会となりました。たくさんの応援、ありがとうございました。

これから迎える梅雨の時期も、本格的な夏の暑さも上手に乗り切れるよう、今のうちから体の準備をして、体調を整えましょう。

暑さに備えた体づくりをしよう(暑熱順化)^{しょねつじゅんか}

「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。

「自分と仲間を大切に」「自分の良さを発揮する子」を目指して!

4~5月のテーマ「私の好きなこと、得意なこと」

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。

4~5月は『私の好きなこと、得意なこと』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。自分が好きなことやキャラクター、得意な教科などを紹介する子どもたち。それぞれのコメントを見ながら「へえ、そうなんだね」「〇〇さんらしいね」などと、会話が広がります。中央廊下に掲示しているので、ご覧ください。



5~7月は『心がざわざわしたとき、どうすると落ち着く?』をテーマに、不安になったり、なんとなく気になることで落ち着かない気持ちになったりしたときの対処法を、みんなで紹介し合います。5月中旬から、職員が自分の対処法を紹介し始めています。6月に入ってから、子どもたちにも「自分はどうするかな」と考えて欲しいと思います。御家庭でも、ちょっと不安になったとき、どうすると落ち着くかを話題にしてみてください。

いろいろな対処法を知り、実際にやってみて欲しいと思います。





「歯みがきは 体を守る 最前線」

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「歯みがきは 体を守る 最前線」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、会話が弾む、学校全体の交流の場にもなっています。鏡を見ながら自分の口の中をきれいにする意識を高め、幼稚部の子たちのしあげ歯みがきをしてあげながら、歯みがきの気持ち良さを伝えて欲しいと思います。



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12日の検診では、歯みがきがきれいにできている人が多く、むし歯がある人も少なかったです。

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。生え変わりがうまくいかないと、永久歯が内側に生えてきて、乳歯が自然に抜けないことがあります。歯科医院で診てもらいましょう。

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。



静岡県歯科医師会、静岡県歯科衛生士会から「かかりつけ歯科医を持ちましょう！」のチラシをいただきました。かかりつけ歯科医が居ると、歯についての相談ができて心強いですね。



6月8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。