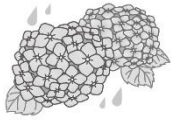


ほけんだより 6月

とくべつしえんがっこう
くわな特別支援学校
ほけんしつ
保健室

これから梅雨の季節がやってきます。雨の日が続き、外で思いきり体を動かさない、室内もジメジメしていて気持ちがスッキリせず、体も重く感じるがありますね。また、急に気温が上がる日もあり、体調を崩しやすい時期となります。少しずつ暑さに体を慣らしたり、気温に合わせて服の脱ぎ着で調節し、これからやってくる夏を元気に過ごせるようにしていきましょう。



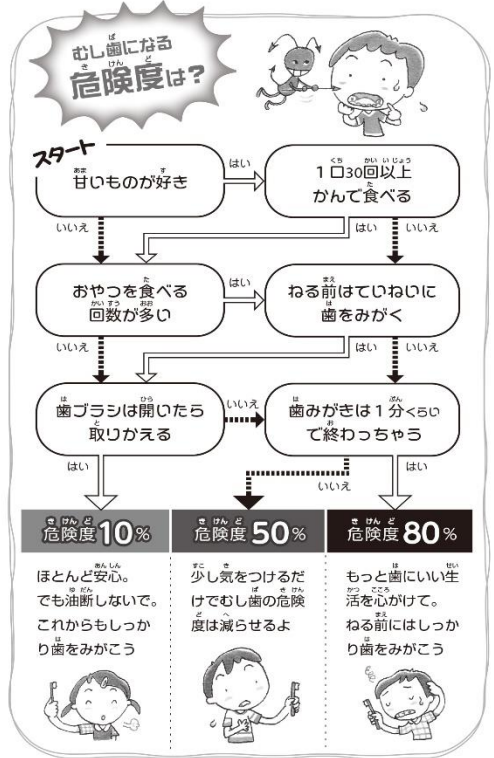
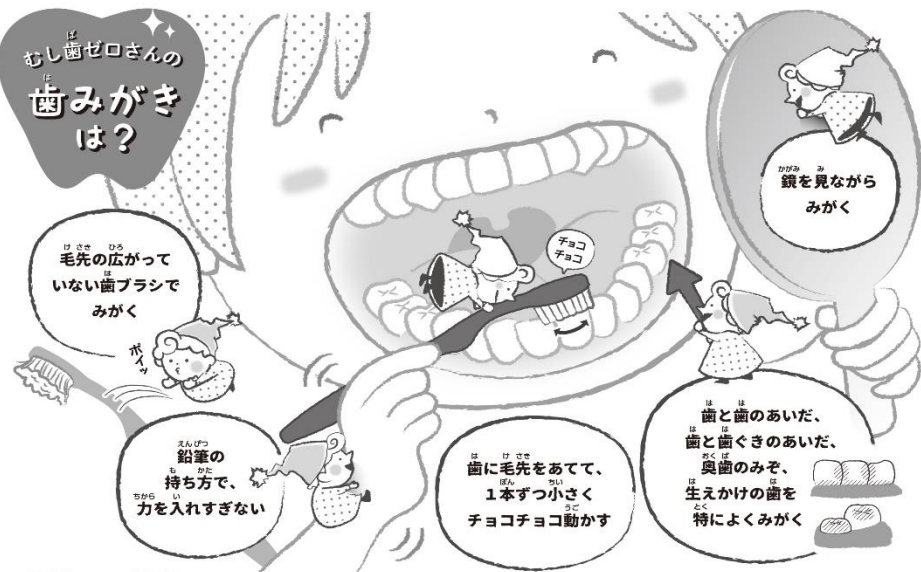
6月の保健目標：歯を大切にしよう



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・一人ひとり違いますよね。生え替わりが完了する10歳前後は、特に歯を大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしく食事ができるように、歯みがきなど毎日の習慣を見直してみましょう。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



- むし歯ゼロさんの食べ方は？
- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
 - おやつは決まった時間に食べる
 - ジュースよりお茶や水を飲む
 - よくかんで食べる
- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
 - だらだら食べ続けないよ
 - ひとくち30回以上



歯みがきのとき「力」入りすぎていないかな？

1ヵ月も経たないうちに歯ブラシの毛先が大きく広がる人は、みがく時力の入れすぎです。みがく力が強すぎると、歯に傷がついたり、歯ぐきが縮んで下がってしまうため、むき出しになった歯の根元がむし歯になるリスクが高くなります。歯ブラシを歯に当てるときは、毛先が広がらないくらい軽い力でみがきましょう。



歯科への通院・受診に困難さを抱えている方が、地域で安心して歯科治療を受けることができるよう、障がい者歯科センター（津市）と「協力歯科医院」（地域の歯科診療所）が連携して、「みえ歯一トネット」事業という歯科診療ネットワークを作り、よりよい環境で歯科治療を受けることができるようサポートしています。

～ 「協力歯科医院」とは？ ～

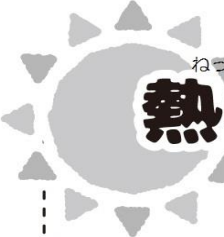
障がいのある方の身近なかかりつけ歯科医として、相談窓口となり、歯科治療や定期的なケアを行う歯科医院です。そのために研修を受け、より良い治療ができるように努めています。



なお、協力歯科医院によって対応できる内容が異なりますので、障がいの状態や口の中の状態により、別の協力歯科医院や障がい者歯科センターを紹介することがあります。
※協力歯科医院以外の歯科医院でも従来どおり受診できます。（みえ歯一トネットホームページより）


協力歯科医院として桑員地区では10件の医療機関があがっています。詳しく知りたい方は連絡帳等でお知らせください。また、三重県歯科医師会のホームページでも見ることができます。





ねつちゆうしょう
熱中症

熱中症対策について



タオル 帽子
着替え 水筒

き忘れずに

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

1日学校で過ごす中で十分な量の お茶などの水分、汗をかいたときのための着替えやタオル、外歩き・外遊びのための日よけの帽子を必ず持たせてください。

また、朝の登校時は肌寒く、登校後急に気温が上がることもありますので、通気性のよい半袖の服装等を準備していただくなど、衣服の調節をお願いします。

熱中症の症状で保健室に来室したお子さまからは「夜遅くまで起きていて寝不足だ」、「朝ごはんを食べずに登校した」、「朝から一度も水分をとっていない」という話を聞くこともあります。お子さまが規則正しい生活を送ることができるよう心がけていただき、特に水分補給には十分注意していただきようお願いします。

6月の行事予定



日時	対象	項目
6月13日(木)1日	小学部、中学部、高等部未受検者	歯科検診
6月26日(水)AM	全員	耳鼻科検診