

ほけんだより 6月

令和6年6月7日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高くジメジメと暑く、じっとりとした汗をかく日もあれば、気温が思ったよりも上がらず、肌寒い日もあると思います。天気や気温の変化が大きいと、体がその変化についていくことが難しくなり、体調を崩したり、熱中症になったりしやすくなります。毎日元気に過ごすために、気温に合わせて衣服を調節したり、暑さに体を慣らしたりしていきましょう！



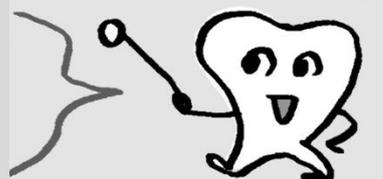
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康週間の標語(R6)「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

歯の健康は、体全体の健康につながっています。1本1本の歯を大切にみがきましょう！



歯ブラシは1か月に
1度を目安に交換しよう



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性が失われたりす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。

ねっちゅうしょう 熱中症をよぼう 予防しよう

はげ うんどう おんど たか しつない からだ なか すいぶん ぶそく あせ で 激しい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足し、汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりし、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が起こることがあります。

なりやすい環境

- 気温や湿度が高いとき
- 風がないとき
- 急に暑くなったとき
- 日差しや照り返しが強いとき

なりやすい状態

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 下痢や発熱があるとき

よぼう 予防のポイント

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしよう



外に出るときは、帽子をかぶろう



しっかり睡眠や食事をとり、体調を整えよう



保護者の皆様へ

学校医の先生方への質問を募集します！

7月4日（木）に開催予定の学校保健委員会で、学校医の先生方に、保護者の皆様からの質問に答えていただく時間を設けています。学校医の先生方にお聞きになりたいことがございましたら、下記にご記入のうえ、**6月14日（金）までに**担任へご提出ください。質問数が一定数に達した場合は、質問を精選させていただきますので、ご了承ください。

キリトリ

学校保健委員会 学校医への質問

① 質問のある先生に、○をお付けください。

小児科医 ・ 歯科医 ・ 眼科医 ・ 耳鼻科医 ・ 整形外科医 ・ 精神科医 ・ 薬剤師 ・ その他

② 質問をお書きください。

担任→保健室 6月14日（金）〆切