



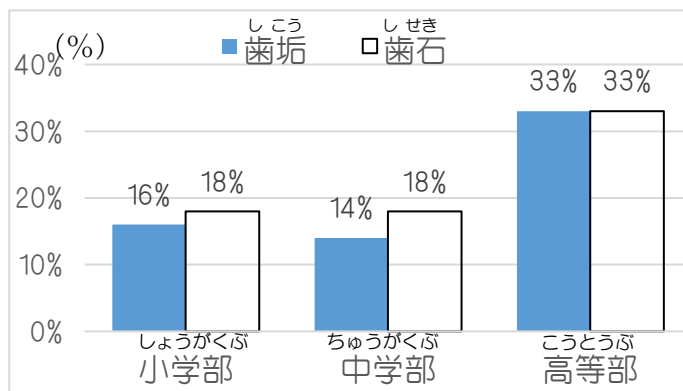
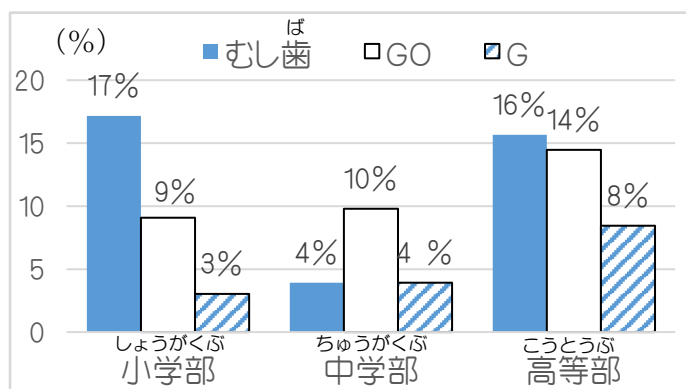
令和6年7月12日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

むしむしとした天気が続いていますね。梅雨が明けると、夏の本格的な暑さがやってきます。また、暑い日が続くと、体がだるい、食欲がない…等の「夏バテ」の症状も出やすくなります。もうすぐ夏休みです。元気に楽しく夏を過ごすことができるよう、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。



東支援のみんなのお口の中～R6歯科検診結果より～



※「GO」は歯肉に軽い炎症がある状態、
「G」は治療が必要な歯肉炎の状態です。



歯肉をマッサージするようにしてみがくと、歯肉炎を予防できます！
歯ブラシを、歯と歯肉の間に斜めにあてましょう！

学校歯科医 沼本先生から

歯ブラシについてご助言いただきました。

歯科検診では口が開けにくい児童は歯ブラシを持参してもらっています。なかには、歯ブラシの毛先が開いてしまって、歯にしっかり当たらない歯ブラシがありました。安価なものでもいいので、1ヶ月に1回を目安に交換をお願いします。

～7月4日（木）に学校保健委員会がありました～

保護者代表の方、学校医の先生方、学校薬剤師の先生、本校教職員が出席し、子どもたちの健康と安全について、報告や話し合いをしました。学校医の先生方との質疑応答の内容について、一部ですがお知らせをしますので、参考にいただけたらと思います。

プールについて



★怪我をしたらどうしてプールに入れないのか

- ・怪我は清潔を保つことで治る。ばい菌が入ると、化膿する恐れがあり、薬を飲んだり塗ったりしないといけなくなることもある。たくさんの人が入水するので、自分や他の人がばい菌と接触する機会を減らすという意味で学校のプールでは入水できない。



★耳に水が入ったときの対処法

- ・耳垢がふやけているのを押し込んでしまうため、綿棒でとるのはオススメできない。
- ・耳の中も体温と同じ37度あるため、放置していても勝手に蒸発する。
- ・どうしても気になる場合は受診を。



外出先のトイレについて



★トイレを我慢してしまうとき

- ・初めてのトイレや外出は緊張や不安が強く、トイレで出ないことはある。実際のトイレや写真を見て見通しをもてるように事前に準備しておくことが大切。
- ・トイレでうまくいかず、外出が嫌になってしまうのも大変なので、行くことができるトイレからスモールステップで慣れていくことや、長時間にならない外出から始めてみることでよい。

防災について

★防災バックに入れておいた方がよいもの

- ・常時薬だけでなく、熱さましや痛み止めの薬も入れておくことよい。
- ・ちょっとした怪我にも水は必要なため、多めの水を用意しておく。
- ・口の衛生を保つのは歯ブラシが必須。コップもあるとよい。
- ・携帯用トイレも必要。震災後4～5時間以内に7～8割の人がトイレに行くと予想される。
1日4～5個×7日×家族の人数で計算するとよい。



学校医・学校薬剤師の先生から

花田先生（小児科）
マダニや虫刺され予防のため山の近くに行くときは長袖・長ズボンを着るとよい。普段から皮膚の様子を観察しておくことよい。

手島先生（耳鼻科）
コロナ感染者数が徐々に増えている。溶連菌感染症や手足口病に大人がかかる人もいるため気をつけてほしい。

横山先生（精神科）
室内でゲームや動画を見て過ごす人が多く感じる。大人が意識してゲームや動画から離れるスケジュールを立ててあげてほしい。

沼本先生（歯科）
今年度の検診で歯ブラシの開きが気になった。毛先が少しでも開いていると洗浄力が落ちるため交換をしてほしい。

杉原先生（眼科）
アデノウイルスが今年も9月頃まで増加する予想。手洗いでウイルスの感染を防いでほしい。

西宮先生（薬剤師）
医薬品の流通が年単位で難しくなっている。1週間程度余裕もっての受診やかかりつけの薬局に行くことをおすすめする。