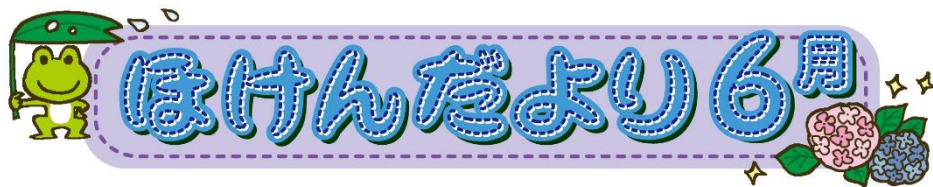


お子さんと一緒にお読みください



令和7年6月9日
白兔養護学校保健室

梅雨が近づいてきました。急に蒸し暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、まだ体が慣れないことで体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、日頃からよりよい生活習慣を身に付けておきたいものです。

また、熱中症にも注意が必要な季節です。学校で水分補給できるように、引き続き水筒を持参してください。毎日たくさん汗をかくので、タオルや着替えも1枚多く持たせてください。

今月の保健目標 歯と口の健康を守ろう

むし歯・歯肉炎を予防するポイント

◆みがき残しやすい場所に注意して、歯をみがきましょう

下に示してある部分は、みがき残しやすい場所なので、鏡を見ながら、毛先をきちんと当ててみがきましょう。歯ブラシを小刻みに動かして、歯は1本ずつみがくのがよいです。

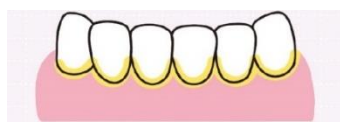
おく歯のみぞ



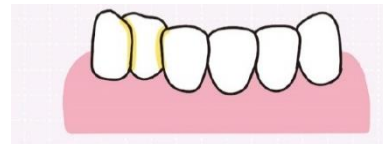
歯と歯の間



歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ

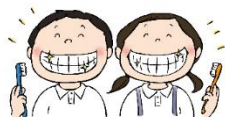


歯並びがデコボコなところ



◆歯こうがたまらないようにする習慣を心がけましょう

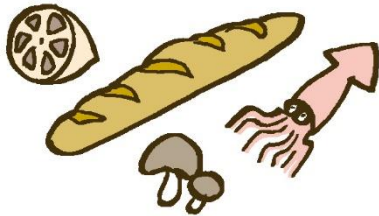
- ①栄養バランスのよい食事を、規則正しくとる。
- ②食事の後には、かならず歯をみがく。
- ③甘いものをだらだらと食べない。
- ④定期的に歯医者さんでみてもらう。



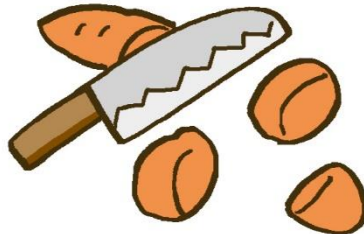
本校の学校歯科医は北浜歯科クリニックの先生にお世話になっています。また、鳥取県口腔総合保健センターでは、障がい児（者）診療相談日（木曜日午後）が設けられています。何かお困りのことやお尋ねになりたいことがありましたら、保健室にもご相談ください。

よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



水泳学習が始まります!!

水泳学習を楽しみにしている人も多いと思います。安全面や衛生面、水の事故にも気を付けながら、学習に取り組みましょう。そのために、次の点は必ず守って水泳学習をしましょう！

- ①「治療が必要」と言われた人は必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

(耳あかや湿疹、アレルギー性鼻炎・結膜炎など・・・)

- ②体調が悪い時は泳がないようにしましょう。(発熱・下痢・腹痛・おう吐など・・・)

- ③睡眠は十分にとり、前日は早く寝るようにしましょう。

- ④耳あかを取り、手足のつめは短くしておきましょう。

- ⑤頭髪を清潔にしましょう。



☆夏に気をつけたい感染症☆

プール熱(咽頭結膜熱)

【原因】アデノウイルス

【症状】目やに、せき、鼻水、発熱

【対応】出席停止になります。予防のために、プールの前後はシャワーで身体をきれいに洗いましょう。

とびひ

【原因】けがや虫さされをかいた後に、黄色ブドウ球菌に感染しておこる。

【症状】皮ふに水ぶくれができて、破けて赤くむけたような状態になる。

【対応】傷をガーゼなどでおおって、登校しましょう。傷がジクジクしている時は、プールには入れません。