

保健だより

6月

鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

今月、高等部は第I期就業体験がありますね。特に高等部1年のみなさんにとっては初めての就業体験。2・3年の先輩でも、慣れない2週間にとまどうかもしれません。大変なこともあると思いますが、がんばったことは必ずみなさんの「力」になります!6月も、暑さと湿気に負けずにがんばりましょう!



6月・7月の保健行事

6月

2日(木) 中学部 発育測定
 3日(金) 小学部 発育測定
 7日(火) 小学部1組 健康相談
 14日(火) 高等部 発育測定
 21日(火) 小学部2・3組 健康相談
 28日(火) 高等部1年 健康相談

7月

1日(金) 高等部 発育測定
 5日(火) 高等部2・3年 健康相談
 6日(水) 中学部 発育測定
 7日(木) 小学部 発育測定

……6月4日から10日は『歯と口の健康週間』……

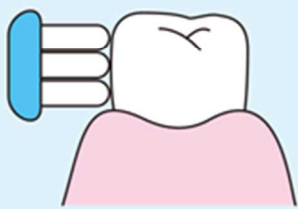
歯周病は、歯を失う原因のナンバーワンです!

歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨にまで炎症が起こっている病気の総称です。

炎症が歯ぐきだけにとどまっている状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯を支えている骨まで広がっている状態を「歯周炎」といいます。きちんと歯をみがいて、歯周病を予防しましょう!

歯みがきの3つのポイント

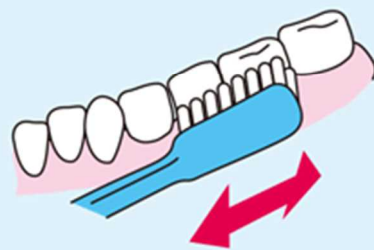
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



参考:(公益財団法人)ライオン歯科衛生研究所ホームページ

裏面へ続く



保健^{ほけん}だよりは本校^{ほんこう}のホームページ^{らん}からもご覧^{らん}いただけます。
 右^{みぎ}のQRコード^{よと}を読み取る^{なる}か、「鳴門^{なる}教育^{きょういく}大学^{だいがく}附属^ふ特別^{とくべつ}支援^{しえん}
 学校^{がっこう}」と検索^{けんさく}をして、本校^{ほんこう}ホームページ^{らん}にアクセス^{らん}してください！



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症^{ねっちゅうしょう}に注意^{ちゅうい}しよう

気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}く、風^{かぜ}が弱^{よわ}い、急^{きゅう}に暑^{あつ}くなる環境^{かんきょう}は、熱中症^{ねっちゅうしょう}に
 なりやすいので、特^{とく}に注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}です。



ねっちゅうしょうよぼう 【熱中症^{ねっちゅうしょう}予防^{よぼう}のポイント】

○のど^{かわ}が渴^{まえ}く前^{すいぶん}に水分^{ほきゅう}補給^{ほきゅう}

こまめに水分^{すいぶん}をとりましよう。休^{やす}み時間^{じかん}・運^{うんどう}動^{ちゅう}中^{ちゅう}に一口^{ひとくち}ずつ飲^のみましよう。
 お茶^{ちゃ}や薄^{うす}いスポーツ^{うす}ドリンク^{うす}がおすす^めです。



○服^{ふく}装^{そう}や環^{かん}境^{きょう}の工^く夫^{ふう}

風^{かぜ}通^{とお}しの良^いい、乾^{かわ}きや^{そざい}すい素^{ふく}材^きの服^きを着^きましよう。
 外^{そと}では帽^{ぼうし}子^しをかぶ^{ちやくしゃ}って、直^{ちやくしゃ}射^{にっこう}日^{にっこう}光^{にっこう}をさ^けけましよう。



○体^{たい}調^{ちよう}を整^{とと}える

夜^{よる}はしっ^ねかり寝^たて、ご^たはんもバ^たラン^たスよ^たく食^たべましよう。



○暑^{あつ}さに慣^なれてお^なく

涼^{すず}しい部^へ屋^やで過^すごす^{そと}ば^{げん}かりで^すなく、外^{そと}で元^{げん}気^きに過^すごして汗^{あせ}をか^{あせ}きましよう。
 朝^{あさ}や夕^{ゆう}方^{がた}の涼^{すず}しい時^{じかん}間^{そと}に、外^{そと}で運^{うんどう}動^{ちゅう}したり歩^{ある}いたりする^{ある}のがおすす^めです。



ねっちゅうしょう 【熱中症^{ねっちゅうしょう}になっ^てしま^ったら】

- ・涼^{すず}しいと^{あし}ころで足^{たか}を高^{よこ}くして横^{いふく}になり、衣^{あん}服^{せい}をゆる^めて安^あ静^{せい}にする。
- ・冷^{つめ}たいタ^ひオル^ひなど^ひで^ひからだを冷^ひやす。
- ・水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を^{きゅう}する。

0.1~0.2%の食^{しょく}塩^{えん}水^{すい}や、ス^しポ^うー^とツ^うド^りン^ぐク^がおすす^めです。

