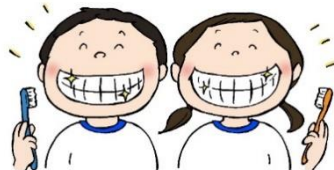


ほけんだより 6月

R3.6.4 福井南特別支援学校 保健室

6月は夏に向けて気温が高くなるだけでなく、雨で湿気も多くなることにより、たくさん汗をかきます。まだ暑さになれていない人が多く、熱中症になりやすい時期です。体調をしっかりと整え、熱中症にならないように気をつけましょう。

6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう



感染症を予防するために、 給食後の歯みがきで気をつける5つのポイント



① 手洗い場が混まないように
自分の席でみがこう

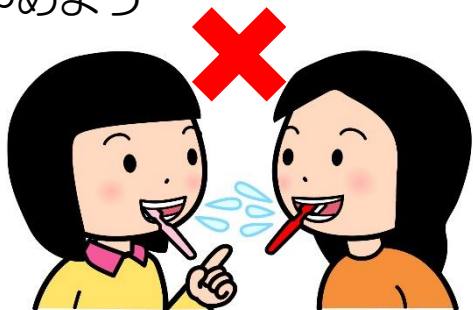


② 口を閉じて歯をみがこう

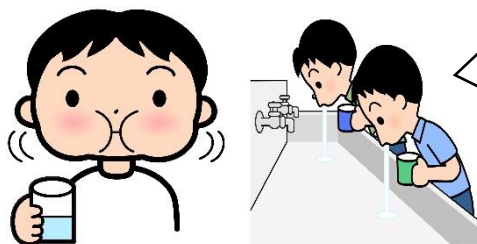


口を開けてみがくと、飛沫が飛び散りやすいです。特に前歯のうらを見がくときは口を手でおおきましょう。

③ 歯みがき中のおしゃべりはやめよう



④ ブクブクうがいは少ない量の水で1~2回までにしよう



水をはきだすときは、低い位置からゆっくりとはきだそう。

⑤ 歯ブラシはよく洗って水をきってかわかさう



6月の保健行事

6月も検診は続きます。



- 1日(火) 心のケア相談…新・転入生希望者
- 2~11日 体重測定(各学部)
- 2日(水) 眼科検診…高等部AB課程
- 15日(火) 耳鼻科検診…高等部
- 16日(水) 眼科検診…小中高C課程

★延期していた高等部AB課程の歯科検診は
7月1日(木)に実施する予定です。

おうちの方へ 一口呼吸から考えられる疾患



先日、小中学部対象の耳鼻科検診と、小中学部・高C課程対象の歯科検診を実施しました。その際、校医の先生方から口呼吸から考えられる疾患についてそれぞれ御助言いただいたことをお知らせします。

口がぼかんと開いていることが多いお子さまは、鼻詰まりなどで鼻呼吸が出来ず、口呼吸になってしまっていることがあります。口呼吸が続くと、出っ歯(上顎前突)など、歯並びにも影響することがありますので、気になる場合は鼻に異常が見られないか検査することをお勧めします。

また、鼻に異常が見られない場合、咽頭部の扁桃腺(アデノイド)が肥大していることで空気の通り道が狭くなり、口呼吸になってしまうことがあります。扁桃腺は学童期以降小さくなることが多いので、経過観察となることが多いです。いびきなど他にも気になる様子がありましたら、かかりつけ医に御相談ください。

6月4日~10日は

はくち 歯と口の

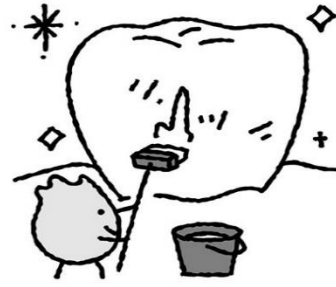
けんこうしゅうかん
健康週間です!

はくち 歯・口を守る! だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



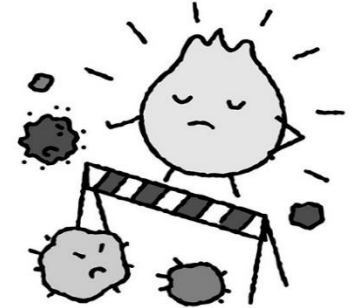
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る