ほけんだより 6月

R5.6.2　福井南特別支援学校　保健室

いよいよ梅雨の季節ですね！じめじめとするこれからの時期、特に要注意なのが熱中症です！風通しの良い服装、水分補給、日々の体調を整えることを意識して、元気に過ごしましょう！

6月の保健目標　歯を大切にしよう

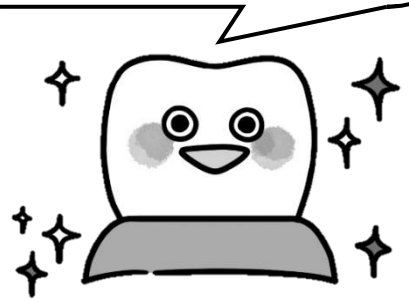
6/4～6/10 は、**歯と口の健康週間**です　！

歯をみがくと、いいことが沢山あります。

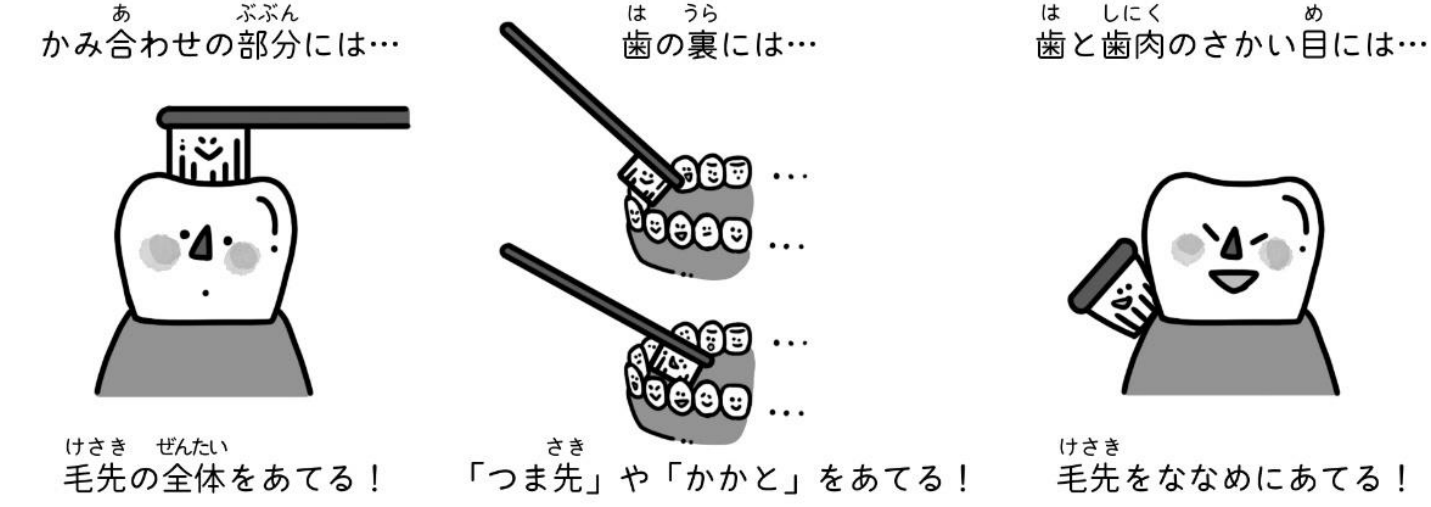
- 歯垢や食べカスが取れて清潔になる
- 虫歯や歯周病を防ぐ
- ミュータンス菌を減らす

（むし歯の原因になるばい菌）

1日3回食後の歯みがきを続けて、綺麗な歯を維持しよう！



歯ブラシのさまざまな部分でみがこう



▶ しっかりみがけるみがき方をマスターして、歯を1本1本ていねいにみがけるといいね！

6月の保健行事

今月は「歯みがき指導月間」です。

1～9	体重測定	：各学部
6（火）	心のケア相談	：新・転入生の希望者
7（水）	眼科検診	：高等部
13（火）	耳鼻科検診	：高等部

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ（肥満）を予防

歯・口の病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音がよくなる

梅雨寒の体調管理

梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてね。

- □カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- □頭（髪）を濡らさない
- □靴下の替えを持ち歩く
- □寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- □温かいものを食べる（スープやお茶など）
- □クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

おうちの方へ

今年度の健康診断も残すところわずかになりました。5月も保護者の皆様には問診票の記載や病院受診に御協力いただきありがとうございました。

さて、気温・湿度共に上昇し熱中症発症リスクが高まる季節になりました。熱中症は、体調不良時や暑さに慣れていない時期に発症しやすいです。熱中症を予防するために、日々の体調管理、水分を多めに持参する、体温調整できるよう気候に合わせて服装を調整する等の対策に御協力をお願いします。