

# ほけんだより 6月

郡上特別支援学校 保健室  
令和6年6月14日  
文責：田中 裕美

## ジメジメした日も熱中症にご用心

## 6月の保健目標 歯と口の健康を考えよう

熱中症は、気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。湿度が高い日は、汗をかいても体の熱を逃がしにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。



6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする季節。気温や湿度をチェックしながら、水分補給や休けいをしっかりとるなど、熱中症対策を徹底してくださいね。

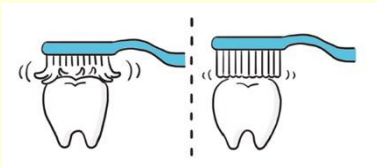
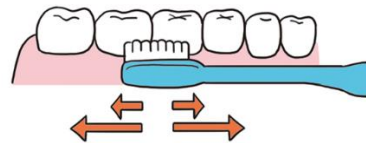


## しっかり見直しを！ 歯みがきのキホン Q&A



### Q1.みがき方として正しいのはどっち？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

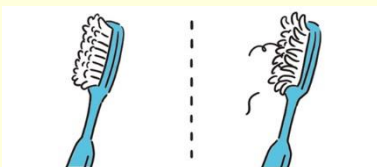
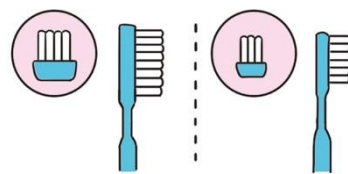


### Q2.みがくときの力の強さは？

- ① できるかぎり力強く
- ② 力を抜いてかるく

### Q3.みがきやすい歯ブラシのヘッドは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



### Q4.歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

## みがき残しやすいところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」です。時間をかけて、ていねいにみがくようにしましょう！



✓ 奥歯のみぞ



✓ 歯と歯ぐきのさかいめ



✓ 歯と歯の間



✓ 歯ならびがデコボコ

# 健康診断の様子

小中学部 内科検診



高等部 耳鼻科検診



小中学部 耳鼻科検診



高等部 整形外科検診



高等部 歯科検診



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



梅雨どき、とくに注意したい食中毒。予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが、「菌をつけない」こと。そのためには、「洗い流す」ことが大事。何を洗えばよいのでしょうか？確認してみましょう！



### 【手を洗う】

石けんをつけ、手首や指とつめの間、指と指の間を忘れずに洗おう！



### 【食材を洗う】

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです！



### 【器具・食器を洗う】

なべ、フライパン、お皿、おはし…すべて念入りに洗おう！