

# ほけんだよ 6月

令和8年 6月 17日  
 岐阜清流高等特別支援学校 保健室  
 【今月の保健目標】  
 歯の健康を意識する

梅雨の季節になりました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったり、気温差が激しいです。体調を崩さないように、その日の気温に合わせて衣服を調整しましょう。

## 身体の清潔を保ちましょう



### 汗の役割は

汗が蒸発するとき、体の表面の熱を奪い体温が上がりすぎないように調節してくれています。また、肌の潤いを保つ役割もあります。

### 汗をかいたら

こまめにふいたり、シャワーで流すなど、肌を清潔にしておきましょう。汗で失われた水分と塩分の補給も忘れずに。

### 下着を着ることも大切です

下着は、汗や汚れをしっかり吸収してベタつきやにおいを防ぎ、肌を清潔に保つことができます。また、通気性がよく、熱がこもりにくいいため、あせもなどの皮膚トラブルを防ぎ、夏でも気持ちよく快適に過ごすことができます。



## 歯みがきで健康な歯を

6月から歯科検診で所見があった生徒を対象に歯科指導を実施しています。その際に話を聞くと、昼の歯みがきが不十分なことが多いようです。むし歯や歯ぐきの病気を防ぐためにも、食後の歯みがきをしっかり行い、口の中の健康を守りましょう。



### 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

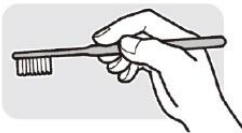
毛先がひろがっていたら替えましょう

### 歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

### 歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

### 毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

### 動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいのがベスト

### みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20回が目安

### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

この季節は  
気をつけて

# 梅雨あるある



## 食べものが傷みやすい



### 食中毒予防 3つのポイント



### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

梅雨の時期は、菌・ウイルスが繁殖しやすく、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こす食中毒の危険が高まります。お弁当には保冷剤を一緒に持ってくるなど、保管方法にも気を付けましょう。



### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう

## 濡れた床がすべる



### 雨の日は転倒事故に注意!



雨の日は、外にあるマンホールや側溝のふたがすべりやすくなります。室内でも、傘のしずくで、入口付近や通路が濡れていることがあります。校内では、1階の本館と特別棟をつなぐ通路ですべて転ぶ人もいました。雨の日は特に足元に気をつけて、安全に過ごすことが大切です。

### 雨で服や身体が濡れたら...

そのままにしておくと身体が冷えやすいので、風邪の原因になります。天気予報を確認して、替えの靴下や体を拭くタオルなどを準備しましょう。



## 気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちになり、頭痛が起こりやすくなります。朝食を摂り、適度に体を動かし、質のよい睡眠を心がけて、自律神経を整える生活をしましょう。



### 天気痛を防ぐセルフケア

#### ★耳をくるくるマッサージ

マッサージは症状が出る前に行うのが効果的です。

#### ★耳を温め、内耳の血行をよくする

ホットタオルや温かいペットボトルを当てるのもおすすめです。

