



令和7年6月2日
大垣特別支援学校
発行：保健室

6月の学校保健目標 歯をきれいにしよう！

これから梅雨に入ります。じめじめして過ごしにくい日が増えてきます。また急に気温が高くなり、体が暑さに慣れていないと熱中症の危険もあります。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を迎える体の準備をしましょう。



5月12日に歯科検診を行いました。むし歯があったり、歯肉炎になっていたみなさんは一度かかりつけ医等を受診しましょう。また定期的に受診をし、きれいな歯・口を保てるようにしましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



急に気温が上がると体が慣れていなくて、体調を崩したり、熱中症になりやすくなります。そうならないために、少しずつ体をならして元気に過ごせる体づくりをしましょう。



軽い運動をする。

ゆっくり湯船につかる。



冷房は設定温度を高めにして使う。

こまめに水分補給



☆☆保護者の方へ☆☆

① 健康診断について

眼科検診、内科検診（結核検診・運動器検診を含む）、尿検査（提出者のみ）、歯科検診、聴力検査が終わりました。学校の健康診断は「スクリーニング」といい、疑わしい場合はすべてチェックするという方法をとっていますので、受診した際に「異常なし」と診断される場合があります。

また受診が必要な児童生徒には、「受診のお知らせ」を配付しました。医療機関の受診が済みましたら、「受診のお知らせ」を学校にご提出ください。また配付がない場合は、異常が認められませんでしたのでご承知おきください。

② フッ素洗口について

ぶくぶくうがいと水の吐き出しができない場合は、安全面からフッ素洗口を行うことができませんので、ご承知おきください。また希望される場合は、ご家庭で一度ぶくぶくうがいと水の吐き出しができるかどうかの確認をお願いします。その他ご質問がありましたら、ご連絡ください。

③ 着替えの貸出について

学校では着替えが必要な際に予備の服の貸出を行っています。貸し出しの服を持って帰った場合は、ご家庭で洗濯をして返却をお願いします。また下着については、新品をお渡ししますのでそのままご家庭でご使用ください。返却は安価なもので結構ですので同じサイズの新品の下着の返却をお願いします。