



宮城県立石巻支援学校

保健室

令和7年6月4日

梅雨の時期が近づいてきました。梅雨は真夏ほど暑くないですが、ジメジメとした湿度のため、熱中症になる危険が高くなります。水分補給や休息、規則正しい生活も心掛けて熱中症予防したいですね。

## 6月の保健行事

6/4(水)～6/10(火)は、歯と口の健康週間です

月	火	水	木	金	土	日
2	3 中：体重測定	4	5 小：体重測定	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 高3男：体重測定	17 高2男：体重測定	18 全校：耳鼻科検診	19 全校：眼科検診 尿二次検査	20 中・高3：歯科検診 尿二次予備日	21	22
23 高1男：体重測定	24 高女：体重測定	25	26	27	28	29
30						



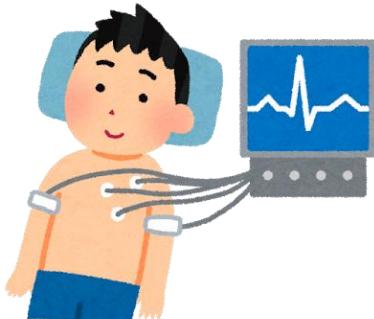
健康診断への御協力ありがとうございます。6月中に全ての検診を終える予定です。各検診結果は、以下のように配付いたしますので、内容の確認をお願いいたします。

◆内科、眼科、耳鼻科検診結果……所見のあったお子さんにのみ配付します。現在治療中(定期通院中)と伺っている疾患については、配付しない場合もあります。通知を受け取り、治療中の場合には、保護者の方の記入で構いませんので、提出をお願いいたします。

◆歯科検診結果……………所見のなかったお子さんも含め、全員に結果をお知らせします。結果を御確認の上、受診が必要な場合には、お早めに受診することをお勧めします。

7月には、全ての検診結果をまとめた「定期健康診断結果」を全員に配付します。受診に関して不安なことや相談したいことがある場合には、お気軽に保健室までお問い合わせください。

### 【5月の保健室の様子】～検診にチャレンジ中です～



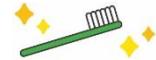
担任の先生と一緒に循環器検診の練習をしました。

歯科検診では、口をしっかりと開けてがんばりました！





# 歯と口の健康週間が始まります!!



歯と口の健康週間とは、歯と口の疾患を予防するために、適切な歯みがきなどの習慣の定着を目指す期間です。ぜひ普段の歯みがきを見直してみましょう!

令和7年度の標語



「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」



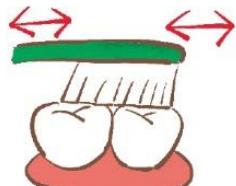
できているかな?

## 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も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  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする



磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう!

石巻市HPに、本校歯科校医の河瀬先生が、口腔ケアや歯ブラシの選び方、歯のみがき方についての動画を掲載していますので、参考にしていただければと思います。



石巻市 HP 「障がい児・者の歯のはなし」

