

ほけんだより 6月

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和元年6月5日
裏面も御覧ください。

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節し、汗をかいたら着替えるようにしましょう。



6・7月の保健行事

日時	項目	対象学部・学年	留意事項
6月 6日 (木) 午後1時から	内科・結核・運動器検診	小学部・中学部	6日に受けられなかった場合は13日に受けることができます。
6月13日 (木) 午後1時から	内科・運動器検診	高等部	
6月25日 (火) 午後1時から	修学旅行前健康診断	小学部6年生	
7月10日 (水) 午前10時30分から	耳鼻科検診	全学年	耳掃除をお願いします。

<結核検診について>

小・中学部の結核検診は、保護者の方に御記入いただいた結核問診票と校医の阿部先生による診察で判定されます。高等部はすでに終了している胸部X線検査（1年生のみ）での判定となります。

<運動器検診について>

運動器検診は、4月に提出していただいた保健調査票の整形外科の項目にチェックが入っており、主治医やかかりつけ医がいない児童生徒のみ実施します。主治医やかかりつけ医がいる児童生徒につきましては、通院時に診察を受けていただきますようお願いいたします。

前日までの準備

つめを切り、
耳掃除をしておく

目・耳・鼻・皮膚の
病気の治療をしておく

早く寝る



いよいよ子どもたちが大好きなプール学習が始まります！安全に楽しく学習するために、しっかりと準備をお願いします。

※耳鼻科検診がまだ終わっていませんが、日常生活で耳や鼻に気になることがありましたら、プールが始まる前に受診をお願いします。

プールに入っているの？皮膚の病気

入れないもの・・・とびひ

入ることができるもの・・・アタマジラミ、水いぼ

※ただし、タオルや水泳帽、ビート板の共用は感染のリスクが高まるため禁止です。プールの後は、しっかりとシャワーできれいにしましょう。

将来もずっと健康な歯でいるために

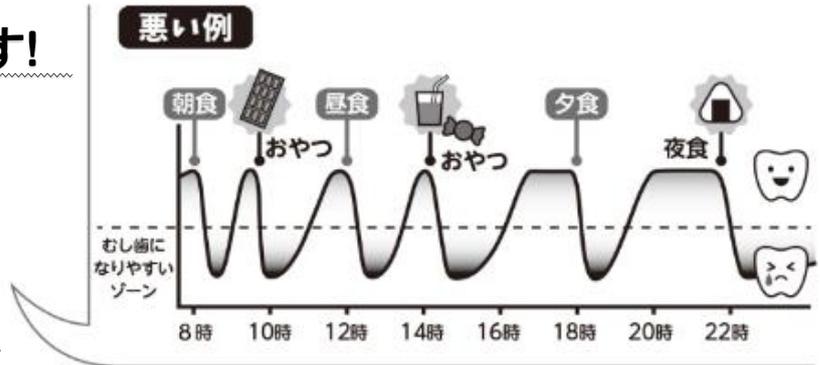


だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら・・・おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあるとむし歯になりやすい状態に・・・



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決めましょう



一度に食べる量
を決めましょう



だらだら歯みがき

テレビを見ながら、ゲームをしながら・・・だらだら歯みがきしていませんか？

「みがいている」から「みがけている」へ！

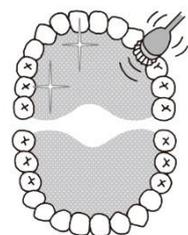
いくら時間をかけてみがいていても、テレビを見ながらやっていたのでは、意味がありません。鏡を見てみると、歯の形は一つ一つ違います。歯の形に応じたみがき方が必要です。

また、歯ブラシで取り除ける歯垢は6割といわれています。フロスなどを使うことも必要です。

☆鏡を見ながらみがく



☆歯を一本ずつみがく



80歳まで自分の歯を20本残せるようにしよう！

