

# ほけんだより 6月

宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和3年5月28日  
裏面も御覧ください。

週明けから6月に入り、梅雨の季節を迎えます。雨で肌寒い日がある一方、天気がよいと夏のように暑くなる日もあります。肌着や上着などで衣服の調節を上手に行い、元気に過ごせるようにしましょう。



## \*\* 6月の保健行事 \*\*

日時	項目	対象学部・学年	留意事項
6月 2日(水) 3日(木)	尿検査一次・二次検査	尿検査一次未提出者 尿検査二次対象者	・ 対象者にはお知らせ済みです。忘れずにご提出ください。
6月14日(月) 9:10~10:30	歯科検診	中学部 高等部3年生	・ 14日に受けられなかった場合は、18日に受けることができます。
6月18日(金) 9:10~10:30	歯科検診	小学部	

### <健康診断結果のお知らせについて>



各検診・検査の結果、疾病・異常の疑いがあった児童・生徒には、先日「検診結果のお知らせ」をお渡ししました。お知らせが届いた場合は、なるべく早めに受診されるようにお願いします。(歯科検診の結果については、むし歯の有無に関わらず全員にお知らせします)。

受診について御質問や御相談したいことがある際は、担任や保健室までお問い合わせください。

また、7月上旬には、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。体重測定の結果は、毎測定後、お知らせします。「個人ファイル」等で大切に保管してください。



### 熱中症予防×感染症予防をしましょう!

現在、宮城県内においても、新型コロナウイルスの従来株より感染力が強い変異株「N501Y」による感染が見られています。

基本的な感染予防策は、変異株であっても3密の回避、マスクの着用、手洗いなどがこれまでと同様に有効です。しかし、これから夏にむかい、気温が上昇していきます。マスクをしての生活は、熱がこもりやすく熱中症の心配も高まります。十分な水分補給やエアコンを使用していても常時換気をすることで、熱中症と感染症のどちらも予防できるようにしていきましょう。

### マスク着用時の熱中症に注意して!

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう



## 口腔ケアについてぜひ御覧ください



「歯みがきへの抵抗が強くてどうしたら…」という御相談を受けることがあります。本校歯科校医の河瀬先生が口腔ケアについて、説明している動画があります。歯ブラシの選び方や歯のみがき方、絵に沿ってみがけるような動画も掲載されています。ぜひ御覧ください。

石巻市ホームページ「障がい児・者の歯のはなし(動画)」

<https://www.city.ishinomaki.lg.jp/cont/10351000/6667/brushing2.html>

## 介助みがきは、安定した姿勢から



座位対面



立位対面（壁を背に）

- 頭が安定し呼吸が苦しくない姿勢
- 後から頭を抱え込む姿勢や、頭の後ろに支えを入れると安定します。



参考：東京都立心身障害者口腔保健センター「障害のある方への歯みがき介助」より

引用：宮城県庁 HP「障がいのある方のための口腔ケアサポートマニュアル」

歯科検診の際、高等部でもみがき残しがある生徒もみられました。自分自身で行うことが難しいお子さんは、保護者の方による仕上げみがきをおすすめします。

## 本校の歯科校医の先生です

歯科校医 河瀬 聡一郎先生

【石巻市雄勝歯科診療所】 雄勝町小島和田 123

電話番号：0225-25-7421

診療日：月曜日～金曜日

診療時間：午前9時から午後4時まで

河瀬先生は障がい児・者歯科診療所（石巻口腔健康センター内）でも歯科診療を行っています。

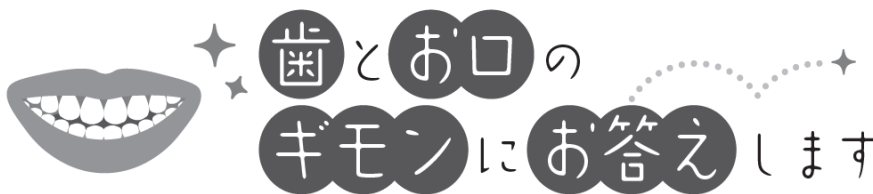
【障がい児・者歯科診療所】 中里三丁目 10-12

予約電話番号：0225-94-8223（石巻歯科医師会）

予約受付時間：午後1時から午後4時まで

診療日：第2・3・4木曜日

診療時間：午前9時～午後0時30分まで



気になることがありましたら、いつでも保健室までお問い合わせください。

むし歯ゼロでも  
歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。