ほけんだより 6月

令和4年6月3日

愛知県立岡崎聾学校

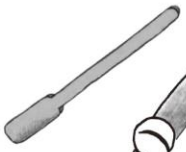
夏が近づき、じめじめと暑い日があったり、肌寒かったりと調整が難しい季節になりました。まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症に特に注意が必要です。水分を多めに持ってきて、こまめに水分補給をしてください。

6月の保健目標　歯を大切にしよう

歯みがきジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない



歯みがきジョーズの握り方は？

① グー持ち

② えんぴつ持ち

歯みがきジョーズのヒミツ教えます

歯みがきジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

歯みがきジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは　②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は　②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は　①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

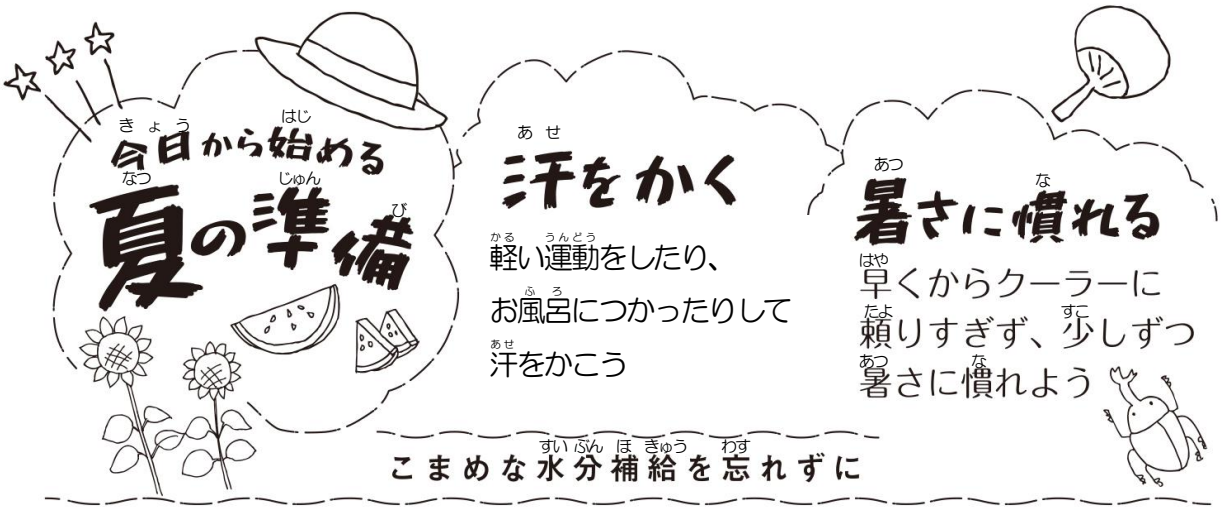
鏡の使い方は　①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

暑さに備えた体づくりをしよう

熱中症は暑い夏だけになるものではなく、梅雨時から梅雨明けの時期も注意が必要です！湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいきません、次のことに注意しましょう！



<<水筒など金属製容器による食中毒にご注意を！！>>

スポーツドリンクを古くなった金属製の容器に保管したことによる、食中毒事例が発生しています。

３つのことに気を付けましょう。

1　容器の内部にさびや傷がないか確認する（古くなった容器は定期的に新しいものへ交換する）

2　酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しない（炭酸飲料・乳酸菌飲料・果汁飲料・スポーツ飲料）

3　取り扱う食品の表示及び注意喚起を確認し、使用する

おうちの方へ

健康診断の結果、検査・治療等の必要があるお子さんには受診のお知らせをお渡ししました。6月の検診についても同様に結果をお知らせしていきます。学校医またはかかりつけ医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。

※眼科及び耳鼻科についてはプールが始まるまでに受診をお願いします。