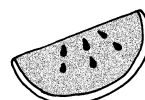


7月のほけんだより



令和4年7月号
愛知県立岡崎聾学校

1学期も終わりが近づいてきました。「新型コロナウイルス感染症や熱中症に注意しながらの毎日」が続いていますが、運動会やプールなど、いろいろな活動ができるようになってきましたね。すぐに夏休みがやってきます。体調管理をしっかりしながら、夏を楽しみましょう！

7・8月の保健目標

夏を元気に過ごそう

ねっちゅうしょう

コロナ×熱中症

～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

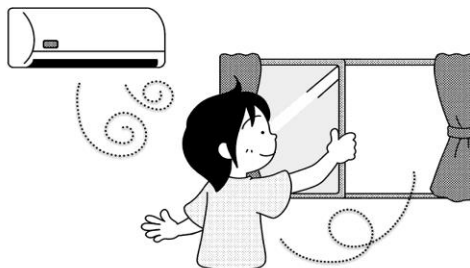
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

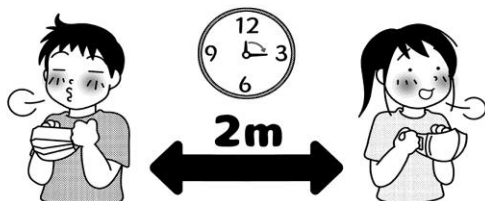
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

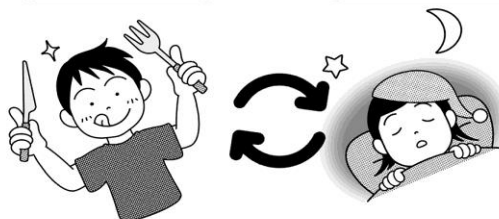
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！



学校では、外での活動時に密にならない場合は、すでにマスク

をつけていませんね。学校以外でも、同じですよ。

周りの人と2m以上離れているとき、おしゃべりをしていないときは、マスクを外して、熱中症を予防しましょう！

定期健康診断が終わりました。検診結果は、すでにお知らせしてあります。受診をお勧めした人は、できるだけ早く時間を作って、病院へ行きましょう！！



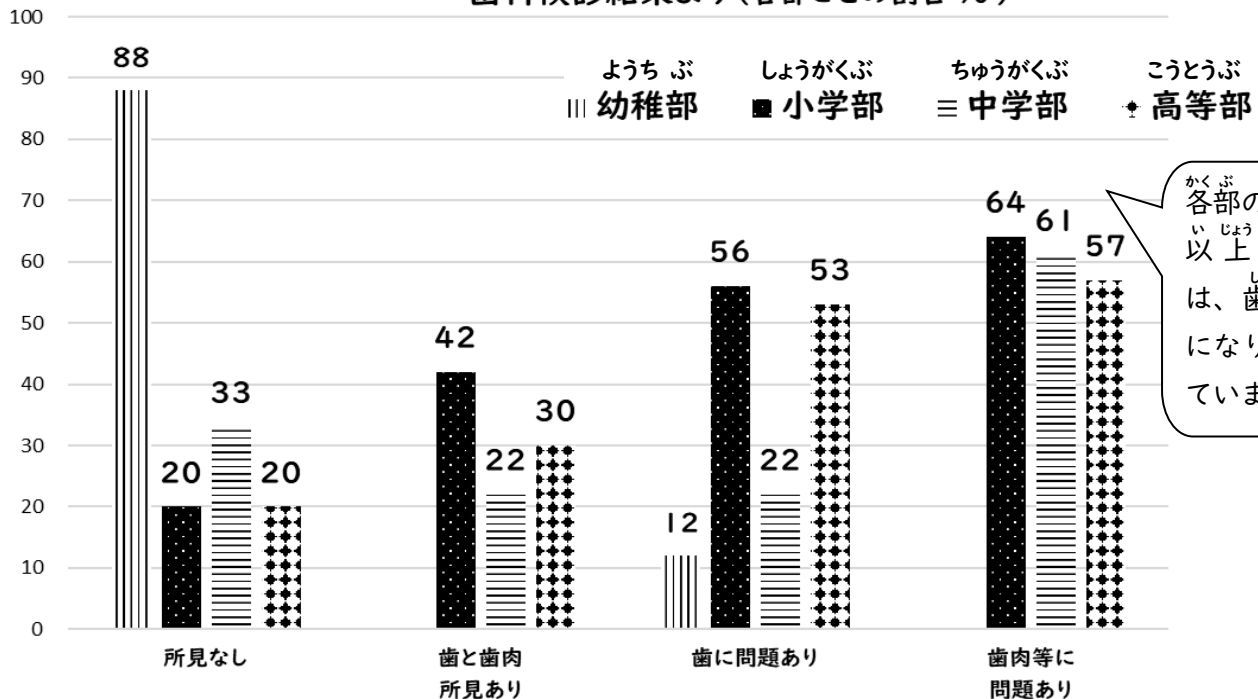
どうしてかというと・・・

みなさんの口の中が、心配な状態だったからです！

★虫歯のある人、虫歯になりかけの人がたくさんいました！

★歯肉炎になりかけの人がたくさんいました！

歯科検診結果より(各部ごとの割合 %)



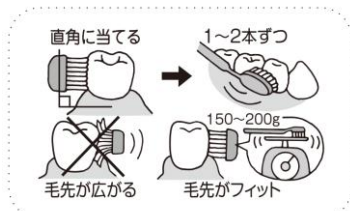
※幼稚園部は、歯のみ診てもらっています。歯肉の状態は、診てもらっていません。

虫歯は、そのままにしておいても治りません。治療が必要ですが・・・

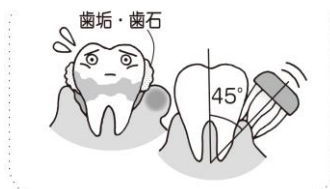
歯肉炎のなりかけなら、正しい歯みがきで治すことができます。

は 歯みがきのポイント

歯ブラシの当て方に注意してみがこう！



汚れがあるところは、45℃の角度で当ててみがく！



歯ブラシ以外にもこんなものを使うといいですよ！

