

ほけんしつからこんにちは

ほけんだより第3号
唐津特別支援学校
保健室
令和4年6月10日発行

おうちの方へ

中学部・高等部では作業学習が始まっています。お子さまの体調はいかがでしょう？
梅雨の季節になり、湿度が高く、じめじめする日が続きます。気圧・気温の変化によって体調を崩しやすくなるため、生活リズムが整うよう、支援をお願いします。
また、高等部（知的障害学級の3年生、アクティブコースの2・3年生）は6月7日から17日まで前期就業・施設体験があります。学校とは違う環境で疲れが溜まることと思います。ご家庭でも心身の健康観察をよろしくお願いします。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



でした！



お知らせが遅くなってしまいましたが、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
歯の健康は、体の健康にもつながっています。歯みがきはもちろん、デンタルフロスの歯間ケア、洗口液を使用した口腔ケアも効果的です。家族そろって意識して生活してみましょう。
今年度の歯科検診も無事に終えることができました。
歯・口腔の健康診断結果をお知らせしておりますので、ご確認の上、要受診に〇がついている場合は受診をお願いいたします。

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
 いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時
 期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
 度が高い梅雨どきは、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、まだ体が
 暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
 いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
 ていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、
 少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上
 げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服
 装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分
 をしっかり補給する。



熱中症予防 の ポイント

5つ紹介します！
 熱中症を予防しよう！

早く寝る

十分な睡眠をとり
 暑さに負けない体を

朝ごはんを食べる

いちにちに必要な
 エネルギーを蓄えよう

こまめな水分補給

一度に多くとっても
 体に吸収されにくい！

涼しい場所で休息

日陰、屋内に入り
 体を冷やしましょう

日差しを避ける

直射日光を避けることで
 体温上昇をふせぐ