



気温が高くなり、暑さが感じられる季節となりました。学校内では、新しい環境に慣れてきた児童生徒が元気に活動する姿が見られます。これからは、梅雨に向けて気候が不安定になり体調を崩しやすくなります。引き続き基本的な感染症予防対策と健康観察を十分に行い、元気に梅雨の季節を乗り切りましょう。



保健目標：歯と歯ぐきを大切にしよう

6・7月保健行事予定

健康診断の前日には入浴し、手足の爪を切ってください。

6月

- 3日 (月) 尿検査一次 (全校)
- 5日 (水) 中2宿泊学習事前検診
- 10日 (月) 尿検査予備日
(一次検査で提出できなかった方)
- 26日 (水) 歯科健診 (全校)
- 27日 (木) 尿検査二次
(一次検査で再検査になった方)

7月

- 4日 (木) 精神科検診 (中1・高1の外部生)

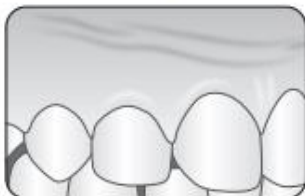
精神科検診では、学校医が児童生徒の事前資料を基に、児童生徒や教員へ問診を行います。事前資料は、「総合調査票」からの情報と、学校での様子(「学習の様子」、「人との関わりの様子」、「コミュニケーション・言語発達の様子」、「得意なこと・関心のあること」など)を担当が記入し、作成しています。個人情報の提供についてご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

歯の健康について

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が歯の表面につくるすみが、「歯こう」です。歯こうがたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。子どものむし歯や歯肉炎は、早期発見・早期治療が大切です。とくに歯肉炎は、早期に発見し、歯科医院でのクリーニングや毎日の丁寧な歯磨きによって改善が可能です。歯磨きの際などに、お子様のお口の中をチェックしてみてください。

健康な歯肉と歯肉炎のチェックポイント

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にすどく入り込んでいる
感触：ひきしまり、歯にピッタリついている
出血：出血しない



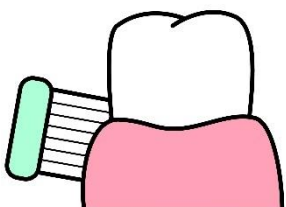
健康な歯肉

色：赤っぽい
形：丸く厚みをもってふくらんでいる
感触：プヨプヨしてひきしまっていない
出血：歯みがきをしたときなど出血する



歯肉炎

養護教諭のための保健指導資料集より



力をあまり入れず、歯の表面や歯と歯肉の間に毛先がまっすぐに当たった状態で歯1～2本分の幅で小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とすことができます。



「いー」の口で
確認しよう!

熱中症予防対策について

蒸し暑く、気温が上昇しやすい日が増えてきました。体温の調節能力がまだ十分に発達していない子どもは、とくに熱中症に注意が必要です。

本校では、熱中症対策のため連続した外での活動を控える、十分な休憩・水分補給を取り入れる、活動前後の健康観察を丁寧に行うなどの工夫をしています。また、定時にWBGT（暑さ指数）を測定し、指数に基づき全校放送で注意喚起をしたり、活動内容を変更したりしています。



【熱中症の症状】

- めまい ・ 立ちくらみ ・ 手足のしびれ ・ 筋肉のこむら返り ・ 手足のしびれ ・ 気分がわるい
- 頭痛 ・ 吐き気 ・ おう吐 ・ 倦怠感 ・ 虚脱感 ・ いつもと様子が違う

【重症の症状】 ・ 返事がおかしい ・ 意識消失 ・ けいれん ・ からだが熱い

すぐに119番

< 知的・発達障害の方が気をつけたい5つの項目 > 参考：厚生労働省 HP より引用

①汗をかきにくい・暑さや喉の渇きを感じることが苦手な場合は、こまめに水分をとり、冷却グッズを活用しましょう。



②体温計で検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。



③自分から不調を上手く伝えられない場合は、排泄の回数や発汗の様子を観察し、室温もこまめにチェックしましょう。



④特定の服装にこだわりがあり、気温が高くて厚着をしてしまう場合は、体に触れて体温管理をしましょう。



⑤「暑い」、「喉が渇いた」などをうまく伝えることができない場合があります。周囲の人は「具合が悪くないか」などの言葉かけをしましょう。



熱中症予防に関して、ご家庭でも、登校前・登校時には下記のことについて、ご協力をお願いします。

- ☆ 十分な水分の持参（人によって量は異なりますが、下校時にも残る量を準備されていると安心です。）
- ☆ 睡眠時間の確保（寝不足は、自律神経のバランスを崩し体温や血圧のコントロールが不十分になります。）
- ☆ 朝食の摂取（寝ている間にも大量の汗をかき、水分と塩分が失われています。食事と水分をとって登校しましょう。）
- ☆ タオルや替え下着の持参（体育や外の活動で汗をかいた後はこまめに着替えをすることがあります。）

※熱中症の症状があった場合は、保健室で休養しながら観察を行い、水分補給をします。おう吐や発熱、その他の症状が改善しないときは、電話連絡で下校方法の相談をさせていただく場合があります。