

ほけんだより 6月

兵庫県立播磨特別支援学校

保健室



はみが 歯磨きが大切な理由



みなさんお元気ですか。季節はもう夏間近です。約3か月の臨時休業でみなさんの体力の低下が心配です。また気温や湿度が高くなってきたので熱中症も心配です。どうしてもコロナウイルスに注目をしてしまいますが、熱中症にも気をつけて生活しましょう。臨時休業期間に体調を崩したり、怪我をしたりした時は学校に知らせてくださいね。

虫歯・歯周病予防

口臭予防

身だしなみ

みなさんは毎日正しい歯磨きができていますか。永久歯（大人の歯）は一生に一度しか生えてきません。おじいちゃんおばあちゃんになってもおいしくごはんが食べられるように、今のうちから歯を大切にしましょう。

歯みがきのポイント3つ

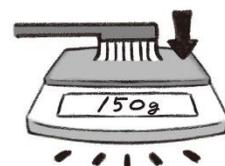
① 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間きちんと当てる



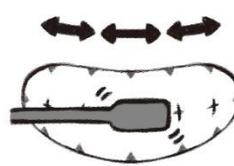
② 力加減

150～200gくらいの軽い力でみがく



③ 動かし方

小刻みに動かして1～2本ずつみがく



マスクをいただきました



台湾からマスクの支援がありました。また、政府からも布マスクが届いています。

感謝の気持ちを忘れず、大切に使いましょう。



保健室からのお知らせ

★6月23日（火）

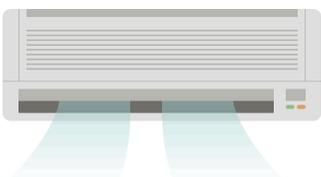
13:00～16:00

スクールカウンセリングを予定しています。（変更するかもしれません）
相談を希望される方は担任までお知らせください。



暑さへの身体の慣らし方 「暑熱順化」って？

身体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。梅雨明け後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすいです。また、今年はコロナウイルス感染症の流行により、運動不足、体力低下が心配です。少しずつ暑熱順化を完成させておきましょう！



①冷房に頼らない生活を心がける
冷房の効いた涼しい部屋だけで過ごし、汗をかく必要のない生活を送っていると、急に暑い環境にさらされたときに、体温を調整する機能を発揮することができません。冷房の設定温度を高めにする、朝夕は室内に外気を取り入れるなど、冷房に依存しすぎない工夫をし、本格的に暑くなる前に、少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。

②入浴

特に夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、しっかりお風呂につかって、体を芯から温め、汗をじっくり出すことは効果的です。お風呂上がりは急激に体温を下げるのではなく、うちわなど自然の風で汗を蒸発させて、気化熱で体温を下げるようにしましょう。



③有酸素運動

ウォーキングやジョギングなど、汗をかきながら行う有酸素運動はとても有効です。さらに、衣服を調整することで、寒い季節や気温が低い朝夕の時間帯でも、汗をかく環境を人工的に作ることができ、より効果的に暑熱順化を促すことができます。ただし、高温多湿の環境下や、体調がすぐれないときに、厚着をして運動することは避け、常に適切な水分補給を心がけましょう。



いずれも無理をせず、少しずつ行いましょう。
水分補給も忘れずに！