



令和7年6月2日
県立氷上特別支援学校
保健室

5月中旬ごろから、体調不良での欠席や保健室来室者が少し増えていたので、新学期の疲れが出始めたのかな?と心配しています。また、運動時の足のケガによる来室も増えてきています。運動前はしっかりと準備体操を行い、水分補給をするようにしましょう。水分を補給することで筋肉が柔らかくなり、ケガを予防することができます。少しずつ暑くなっているため、熱中症にならないためにも、毎日水筒を持って来るようにしましょう。スポーツドリンクを持参して学校で飲むのもいいですよ。



6月26日(木)に内科検診があります!

内科検診では、学校医の先生が聴診器で身体の中の音を聞いたり、顔色や肌の様子から栄養状態を見たりして、総合的に健康であるかどうかをみてくれます。



6月4日～10日は と の健康週間



はちまるにまるうんどう 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。



歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘いものやジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので、食べ過ぎに注意してください。代わりに果物や野菜、魚やお肉などを好き嫌いせずに食べると、歯を健康に保つことができますよ。



給食後、丁寧に歯をみがけていますか？むし歯を予防するためには、毎日の歯みがきで口の中の汚れを落とすことがとても大切です。自分の歯をきちんとみがけているのかこの機会にチェックしてみましょう。

できているかな？ 正しい歯の のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こぎざみに
うご
動かす



歯 け さき
歯ブラシの毛先を
歯 めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯科検診の結果を返却しました。むし歯があった人は、ひどくなる前に早めに歯医者で治療を受けましょう。むし歯がなかった人も定期的に歯医者でみてもらって、健康な歯を守っていきましょう。