

ほけんだより 7月

令和7年7月10日発行

虹の原特別支援学校

高等部対馬分教室

二週間にわたる前期現場実習と校内実習が終わり、また通常の学校生活が始まりました。実習を乗り越えた皆さんは、二週間前に比べて大きく成長したと思います。きつかった、楽しかった、物足りなかったなど、それぞれ感じたことは違うと思いますが、実習を通して学んだことをぜひ今後に生かしてください。夏休みまで残り数週間ですが、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



学校歯科医の先生方によるブラッシング指導

7月3日(木)学校歯科医の先生をはじめ、計4名の先生方に来ていただいてブラッシング指導を実施しました。歯ブラシの持ち方や動かし方など、一人一人丁寧に指導していただきました。最終確認のときに先生から「合格!」と言ってもらえて、みんなうれしそうな顔をしていました。歯科衛生士の先生からは、「年々磨き方が上手になっていますよ」と言っていただきました。これからも丁寧なブラッシングを継続して行い、大人になっても歯を大切にしたいと思っています。継続していくためにも是非ご家庭でもブラッシングの様子を見ていただけるとありがたいです。

<講話>

<ブラッシング>



<先生の確認>

<磨き終わり>



- ・自分は、歯の磨き方に自信がなかったけど、「上手」と言われて自信がつけました。
- ・1番に合格をもらってうれしかったです。家でも頑張ります。
- ・これから寝る前に毎日歯を磨きます。



熱中症に気を付けて！！

九州北部は例年より20日程度早く6月27日頃に梅雨明けしました。統計を取り始めてから最も早い梅雨明けだったようです。梅雨が明けると今度は暑い暑い夏がやってきます。まだ暑さに体が慣れていないと熱中症のリスクが高まります。熱中症は予防がとても大切です。水分補給はこまめに行い、熱中症を疑うような症状があれば早めに休みましょう。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 ※暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

参考：運動部活動時における熱中症ガイドライン

熱中症予防に/
手のひら冷やし



て
手のひら冷やし

- やり方①バケツや洗面器など水のたまるものを用意する
②水（13～15℃）をためた容器に手のひらから前腕部をつける
※冷えたペットボトルや保冷剤を手を持つのもおすすめ！！