

ほけんだより 7月

令和8年7月21日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

明日から夏休みが始まります。楽しい計画を立ててワクワクしているのではないですか。楽しい夏休みには健康な体が欠かせません。早寝・早起き・朝ごはんを夏休みも継続し、大きなけがや病気にかからず元気に過ごしてほしいと思います。登校日に元気な姿で皆さんに会えるのを楽しみにしています。



学校歯科医の先生方によるブラッシング教室

7月2日（木）学校歯科医の先生をはじめ、計5名の先生方に来ていただいてブラッシング教室を実施しました。歯こうの染め出しを行い、鏡で磨き残しの場所を確認しながら一生懸命磨くことができました。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。また、今回の染め出して磨き残しの場所や上手に歯磨きするためのアドバイスが書かれた個人カルテを一人一人作成していただいています。歯科衛生士の先生からは、「歯磨きの時間が足りてないようです」とご指摘をいただきました。個人カルテを定期的に見ながら3分間、丁寧なブラッシングを継続してほしいと思います。ご家庭に個人カルテを配付していますので、継続していくためにも是非ご家庭でブラッシングの様子を見たり仕上げ磨きをしたりしていただけるとありがたいです。



ジュースにはたくさんの砂糖が入っているから、ジュースを飲んだ後はちゃんと歯みがきをしようと思った。

虫歯がある人の写真を見て、虫歯になりたくないと思った。



歯みがき毎日頑張ります。

奥歯があまりみがけていなかったから、これからしっかりみがこうと思った。

自分ではみがけていると思っていましたが、みがけていないところがあってびっくりした。

夏休み お手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです



～保護者の皆様へ～

- ☐健康カード（押印をお願いします）
- ☐夏休みの健康調べ



本日、上記の2点を配付しています。

確認及び記入していただき、2学期始業式の日8/31（月）に担任へご提出ください。

歯ブラシの交換もお願いします。

夏休みは治療のチャンス

まだ治療が済んでいない人は、夏休み期間中に受診をお願いします。受診する際は「〇〇検査の結果について（お知らせ）」の用紙をご持参いただき、受診結果を学校までご提出ください。

用紙を紛失された場合は、再発行いたしますので、学校までご連絡ください。



7・8月の保健目標

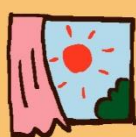
「夏を元気に過ごそう」



熱中症に気を付けて！！

九州北部は7月8日頃に梅雨明けが発表されました。梅雨が明けてから厳しい暑さが続き、県内では「熱中症警戒アラート」が発令されることも多くなってきました。熱中症は予防がとても大切です。水分補給をこまめに行い、熱中症を疑うような症状があれば早めに休みましょう。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿ではないですか？



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！



熱中症予防に／

手のひら冷やし

5～10分



※冷えたペットボトルや保冷剤を手を持つのもおすすめです！

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。

日焼けをしたときは



まずは冷やす
濡れタオルや
タオルでくるんだ保冷剤などで

しっかり保湿する
保湿剤は刺激の少ないものを



症状がひどいときは
受診する
強い痛み、広範囲、
水ぶくれなど

