

ほけんだより 6月号

松陵支援学校
保健室
令和8年6月1日



気温が上がってきて、雨も増えてくる時期になりました。体育祭や運動会も終わり、疲れがたまってくる頃ですが、今月から水泳学習も始まります。生活リズムを整えて、元気な体で6月を乗り越えましょう！

6月の保健目標 「歯をきれいに磨こう」



食事を楽しんだり、勉強や運動のパフォーマンスを上げたりするためには、丈夫な歯が欠かせません。毎日丁寧に歯を磨いて、口の中をきれいに保ちましょう。

ふ
る
い
歯
ブ
ラ
シ
、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



出典：「健」6月号

6月の保健関係行事

6月 2日(火)	中学部・高1 耳鼻科健診 尿2次検査
6月 3日(水)	尿2次検査予備日
6月 5日(金)	体重測定(高等部)
6月 8日(月)	体重測定(中学部)
6月 10日(水)	医療的ケア巡回指導 医療的ケア推進事業校内検討委員会
6月 11日(木)	体重測定(小学部)

尿2次検査対象者には、別途お知らせとともに採尿容器を配付いたします。



体調管理に気を付けよう



連休明けから、気温の差によって体調を崩す人や、風邪を引いている人が増えています。熱中症にも注意が必要な時期になりました。喉が渴いたと感じる前に水分補給をして、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。飲み物の種類にも気を配ることが大切です。

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

- 脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。
- 普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



出典:「健」6月号

やってみよう! 隠れ脱水症チェック



①手の親指の爪を、逆の指でつまむ。

②つまんだ指を離す。爪の色がピンク色に戻るまでに3秒以上掛かると、脱水症を起こしている可能性があります。

保護者の皆様へ

健康診断結果のお知らせを随時お渡ししております。所見がある場合には、受診に御協力ください。結果に異常がない方は、受診報告書の提出は不要です。どうぞよろしくお願いいたします。