



宮城県立西多賀支援学校

保健室

令和3年6月4日

6月に入り、そろそろ梅雨に入る頃でしょうか。湿度が高く、じめじめする季節になります。また、暑さにも注意しなければならない時期になります。食中毒、熱中症、感染症等の予防に引き続きご配慮をお願いいたします。これから始まる夏を元気に過ごしていきましょう。



お弁当や水筒などを持ってくるときは保冷にご配慮ください。

暑くなったときに注意

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。普段から湯船に入ったり、軽めの運動をしたりすることなどで、暑さに体を慣らしておくといよいでしょう。クーラーや扇風機など早めに使用し、空調を整えておくことも大事です。また、熱中症の原因として、睡眠不足や朝食を抜く、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。

汗をかいて「暑熱順化」

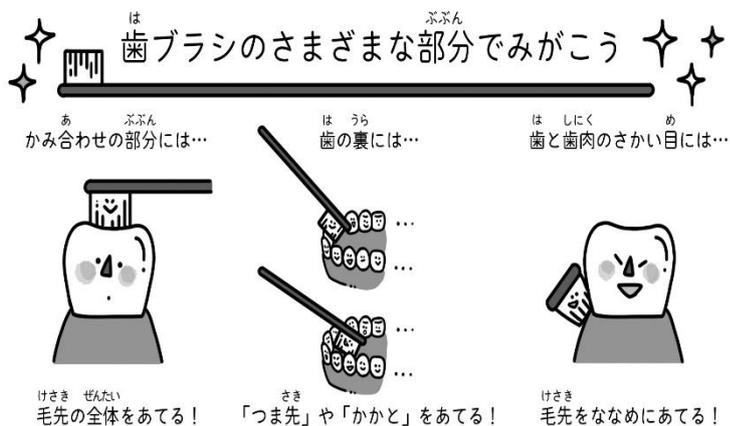


今月の保健目標 きちんと歯みがきをしよう

みがき残しの要注意箇所

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシ」が届きにくいところです。食べかすやプラークが残りやすいので、特に注意してみがく習慣をつけましょう。



お知らせ

健康診断は結核健診(6/8・高1)と歯科検診(6/16・全校)を残すだけとなりました。健康診断の結果、所見があり通院が必要な方へは、「結果のお知らせ」をお渡しいたします。また、健康診断結果は、すべての健康診断が終わったら、7月に「健康の記録」に記載しお渡しいたします。