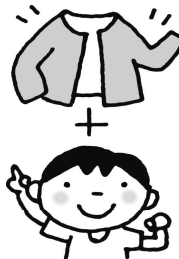


群馬県立しらがね特別支援学校保健室

令和元年6月号

梅雨の季節がやってきました。蒸し暑かったり、肌寒かったり、気温が変
わりやすい時期です。長袖も用意しておくなど、衣服の調節を上手にして、
風邪をひかないようにしてください。



〈6月の健康診断予定〉

6月26日(水) ぜんがくねん 全学年	がん か けん しん 眼科検診 13:30～【生徒会室】 目のまわり、まつげ、結膜などに病気や異常 がないか調べます。 
6月27日(木) ちゅう じょ し こう じょ し 中2女子、高2女子 (希望者対象)	ひん けつ けん さ 貧血検査 9:30～【生徒会室】 血液中の色素量(Hb)、赤血球容積(Ht) について、採血をして調べます。 

保護者の方へ

6月で定期健康診断の日程がすべて終了いたします。御協力ありがとうございました。
健康診断の結果、病気や異常の疑いが見つかったお子さんには「受診のおすすめ」をお
渡ししています。必ずしも病気というわけではありませんが、治療や詳しい検査が必要な
場合もありますので、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。ま
た、受診後は受診結果報告書を学校までご提出ください。

熱中症に注意しよう

梅雨の時期にも熱中症は多く見られます。この時期は体がまだ暑さになれていない
ため、注意が必要です。

- * 外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- * こまめに水分補給をしましょう。
- * こまめに休憩をとりましょう。

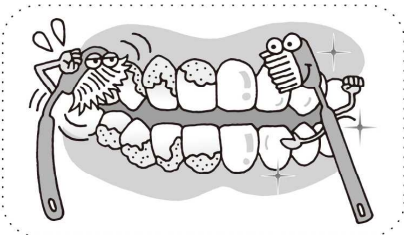




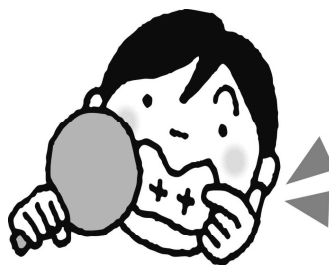
正しい歯みがきで 健康な歯に！

☆歯みがきのポイント☆

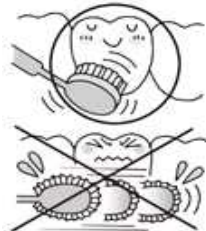
①毛先の広がっていない歯ブラシで
みがく。



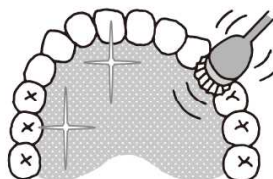
②鏡を見ながらみがく。



③鉛筆の持ち方で、力を入れすぎないで
みがく。

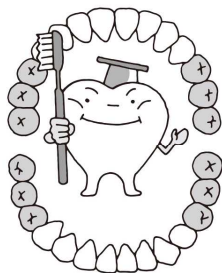


④歯に歯ブラシの毛先をあてて、1本ず
つ小さくチョコチョコみがく。

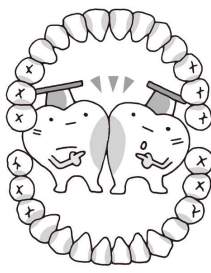


⑤みがき残しやすいところを、特によくみがく。

奥歯



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



生えかけの歯



8020運動とは、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。これ
は、おいしく食事ができる歯の本数です。一
生自分の歯で楽しく食事ができるように、毎
日歯みがきをしましょう。