

# 保健だより 6月



令和7年6月 県立友部東特別支援学校 保健室

急に暑くなることも…



もうすぐ梅雨の時期になりますが、体調はどうですか。季節の変わり目は、どうしても体調を崩しやすくなります。自分の体が今どんな状態なのか、自分の体の声に耳を傾けてみましょう。「暑いなあ。」と感じたら上着を脱いで、「寒いなあ。」と感じたら上着を着て、「疲れたなあ。」と思ったら早めに休んで…。自分の体の声に素直に、無理をしすぎず、自分のペースで梅雨の時期を乗り切って、暑い夏に備えましょう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果、友部東特別支援学校では、むし歯が無い人が多いことが分かりました。とても素晴らしいことですね。歯と口の健康のためには、むし歯があるかどうかだけではなく、「噛む力」もとても大切です。「噛む力」は生涯自分の歯で食事をするためにも大切な力で、歯や口だけでなく、全身の健康にも関わります。今年はそんな「噛む力」について、7月に学校歯科医の赤津先生をお招きして学習する予定です。お楽しみに! 毎日使っている歯や口のことを、この機会にみんな考えてみましょう。

歯に進んで食べよう

- カルシウムが多い
- 硬くて噛みごたえがある
- 食物繊維が多い



おうちのかたへ



<虫よけスプレーについて>

虫よけスプレーを使用したい場合は、まず、担任を通して虫よけスプレーを使用したい旨をご相談ください。使用できるものは、気管支喘息や香り等に配慮するため、原則ミストで無香料のものとしています。また、副作用の確認のため、自宅で使用したことのあるものをご準備ください。毎日持ち帰りとなります。申請書等の必要はありませんので、お気軽にご相談ください。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。