

保健だより 6月



令和8年6月 県立友部東特別支援学校 保健室

あつ 暑さに慣れるために



かる うんどう はじ 軽い運動から始めよう

すこ 少しずつ暑くなってきましたが、体調はどうですか。今年も暑い夏がやってきそうです。夏バテしないためには、今から暑さに少しずつ慣れていくことが大切です。暑さに慣れるためのポイントは、「汗をかくこと」です。汗をかくことで、私たちの体は、体温が上がりすぎないように調整しているのです。今から運動して汗をかくようにすると、いざ、夏になったときに汗による体温調節が働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかくこともおすすめです。「汗をかくこと」を心がけ、暑い夏を元気に迎えましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさん歯科検診の結果はみましたか？自分の歯や口の状態を知っておくことはとても大切です。また、むし歯のある人は早めに治療に行くことをお勧めしています。そして、毎年恒例の歯科保健指導を今年も7月に実施予定です！今年から高等部は1年生のみの参加になりました。学校歯科医の赤津先生をお招きして学習します。お楽しみに！毎日使っている歯や口のことを、この機会にみんなで考えてみましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

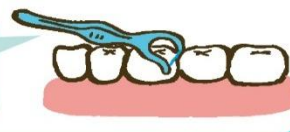
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか 使い慣れていない人には 持ち手のあるタイプが おすすめ!



おうちのかたへ



<虫よけスプレーについて>

虫が気になる時期になりました。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。

<感染症情報>

麻しん（はしか）が世界・国内で流行しています。茨城県でも2026年の累計報告数が5例となっています。麻しん（はしか）の初期症状は発熱、鼻水、咳等、かぜと似ています。いつもと違う症状がある時には医療機関を受診することをお勧めしています。また、麻しん（はしか）は非常に感染力が強い感染症です。万が一麻しん（はしか）を疑う時には、事前に必ず医療機関に連絡の上受診するようにお願いいたします。