



# ほけんだより がっごう 月号

令和5年7月3日 新潟大学附属特別支援学校 保健室

高温・多湿の気候が続いています。この時期は、食欲が落ちたり、夏かぜをひいたり、汗や紫外線、虫刺されによる肌トラブルなどが増えてきます。皮膚疾患は、ひどくなってしまわないうちに、早目の治療が大切です。朝ごはんをしっかり食べて、十分な睡眠を心掛け、夏も健康に過ごしましょう。

## 熱中症予防の基本は… 【体温の上昇と脱水を防ぐこと】

<b>暑さを避ける（屋内）</b> ○扇風機やエアコンで室温を調節する。 ○遮光カーテンやすだれを利用する。	<b>からだに熱がこもるのを避けるために</b> ○通気性の良い衣服を着用する ○保冷剤、氷、冷たいタオルで外側から冷やす ○こまめに休憩をとる。
<b>暑さを避ける（屋外）</b> ○日傘や帽子を着用する。 ○日陰で過ごす。 ○日中の外出をできるだけ控える。 	<b>こまめな水分補給</b> ○のどが渇く前に水分・塩分、 スポーツドリンクなどを補給する 

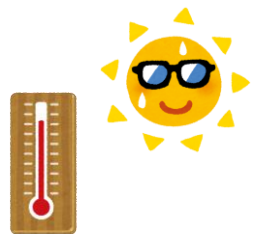
## 【熱中症をおこしやすいのは…】

### 体調面



- ×体力が落ちているとき  
(病後、寝不足、朝食抜きなど)
- ×以前に熱中症を起こしたことがある人
- ×肥満傾向の人

### 環境面

- ×気温や湿度が高いとき
- ×風通しが悪いとき
- ×急に暑くなった日



## こんな症状があったら… 【熱中症を疑いましょう】

<b>軽症</b>  <b>重症</b>	症状	処置	
	生あくび・めまい 立ちくらみ・筋肉のけいれん	○ 涼しい場所で休憩を！ ○ スポーツドリンクなどで、水分・塩分を補給。	
	頭痛・嘔吐・ぐったりする	○ マスクを外し、衣服を緩めて、首や脇の下などを氷で冷やしましょう。	
	自力で水分がとれない 言動がいつもと違う 歩けない・全身けいれん 高体温・意識障害	○ 命にかかわる状態です！ ○ すぐに救急車を呼びます。 ○ 冷房の効いた部屋に寝かせ、氷水でぬらしたタオルを全身に当てたり、風を送ったりして、救急隊の到着を待ちましょう。	

# 「おうちで歯みがきチェック！」のご案内

ご家庭での  
こんな疑問・  
お悩みに…

- 仕上げみがきをしているけれど、よごれはしっかり落ちている??
- 最近は本人に歯みがきを任せているけれど、ちゃんとみがけているのかな??
- 口のおいが気になる時がある…



保健室では、毎年夏休みの期間を利用して、ご家庭で手軽にできる「歯垢の染め出しチェック！」を実施しています。昨年度も、多くのご家庭にご参加いただき、「みがき残しやすいところがわかりました」「ピンク色に染まったところを鏡でよく見ていました」などのご感想をいただきました。希望される方は、下記の申込書をご提出ください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

## 「おうちで歯みがきチェック！」の流れ

**1：7月14日(金)まで** 下記の申込書をご提出ください。

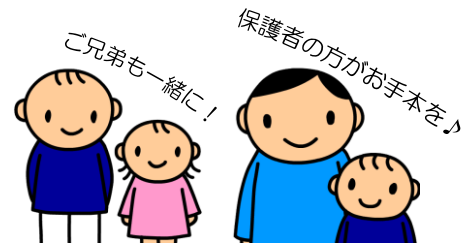
**2：夏休み前** 申し込まれたご家庭に、歯垢染め出し剤・手順表・記録カードをお配りします。(歯垢染め出し剤は、液状のものがあらかじめ綿棒に含まれ、個包装になっているため、簡単に歯に塗ることができます。)

**3：夏休み中** おうちで歯垢の染め出しチェック♪染め出しをしたら、ぜひ記録カードに結果をご記入ください。

**4：夏休み明け** 記録カードを記入した場合は、学校へご提出ください。

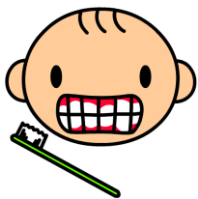
ご希望があれば、染め出し剤を  
**お子さんの分 + もう1本**、さしあげます！

「もう1本」の使い道は…



など、ご家庭のアイディア次第！

きりとり



## おうちで歯みがきチェック！ 申込書

児童生徒 氏名 \_\_\_\_\_

◎ 「おうちで歯みがきチェック！」を希望します。

希望する歯垢染め出し綿棒の数（どちらかに○をお付けください）

	お子さんご本人の分だけで良い。(1本のみ)
	お子さんの分に加えて、もう1本欲しい。(合計2本)

ありがとうございました。7月14日(金)までに、担任へご提出ください。