



ほけんだより

令和6年6月19日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

急に季節を先取りしたような暖かい日が続くようになりました。気温差も激しく、体調を整えるのが難しい時期ですが、生活のリズムを整えて、のりこえていきましょう。

最近では、虫刺されやかゆみなどでの皮膚トラブルの来室が多い傾向にあります。痒くてかきむしると、とびひになることもあるので、早めにお薬をぬったり、皮膚科への受診を検討したりしてもらえると安心ですね。



健康診断の結果について



4月から6月にかけて行われている健康診断の結果についてです。苦手な検診にも、たくましく挑戦し、みんなともがんばってくれています。

さて、検診結果で異常があった場合は、「受診のおすすめ(受診勧告)」を配布しています。受診のおすすめがお手元に届いたお子さんは、プールを始め、学校生活に支障が出る可能性のある疾患が隠れているかもしれませんので、なるべく早く受診していただくと安心です。検診日にお休みしてしまった場合、また、歯科以外、受診のおすすめが届いていない場合は、「異常なし」ということですので、ご安心ください。

健康診断の結果は、「異常なし」も含めて、1学期の終業式に「健康連絡票」(小学部:黄色のカード 中学部:白いカード)にてお知らせする予定です。

学校眼科医の山田先生(やまだ眼科クリニック院長)からこんなお話がありました!

本校の児童生徒は、自分の体調不良や「痛い」、「何か変」ということを上手に言葉で伝えられない場合も多いです。学校検診で受診勧告が出ていても、出ていなくても、年に1回は耳鼻科や眼科、歯科などの主要な診療科を受診するようにしておくことと安心です。中には、「慣れない病院に行く」と落ち着かないかもしれない、「お医者さんの迷惑になるのでは・・・?」と心配される保護者の方もいらっしゃるかもしれませんが、必要な時に怖がって病院を受診できない、診察を受けられない、というのも困りものです。少しずつ病院や病院の器具などに慣れておくためにも、練習も兼ねて定期的に受診をするのがおすすめです。



病院には行かせたいけれど、どこを受診したらいいのかしら?

ほけんしつでは、学校医さんなどを紹介することができます。受診のことでお悩みがあれば、お気軽にご相談ください。





は たいせつ 歯を大切にしよう！



6月は「歯と口の健康週間（6/4～6/10）」があります。今年度から歯科検診の結果は、検診を受けた全員へ配りました。みなさんの口の中や歯は元気でしたか？

今回は、これからも歯や口の中を健康に保つために歯みがきの正しい方法をおさらいしようと思います。

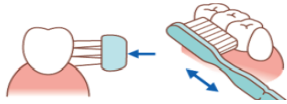
ハブラシのチェック

毛先が広がった歯ブラシは、歯をきれいにする効果が減ってしまいます。歯や歯茎を傷つけてしまう原因にもなります。
1ヶ月を目安に交換するといいでしょう。



ハブラシの動かし方

大きく歯ブラシを動かすと、細かい汚れが落ちにくい。歯を1本ずつ、小さく小刻みに動かそう！1本10回くらいが目安です。



ハブラシの選び方

歯ブラシは上の前歯2本分のサイズがいいとされています。小さめサイズの歯ブラシは口の中で動かしやすい、細かい場所もみがくことができます。



おも
わら
思いっきり
笑おう♪



ハブラシの力の入れ方

みがくときは、力を入れず優しく歯ブラシを動かそう！

力を入れてみがいてしまうと、口の中が傷ついたり歯ブラシの毛先が早く広がってしまったりします。



毛先が曲がらない
くらいの方で磨く
のがおすすめ♪

歯みがき粉の量

歯みがき粉は歯ブラシの1/3くらいで♪
つけすぎると泡立ちすぎて、長時間磨けなくなったり、みがいた気になってしまうことがあります。

