



名古屋市立西特別支援学校
保健指導部 6月号
令和5年6月1日 発行

梅雨の季節がやってきました。この時期は朝晩は涼しいですが、日中は気温、湿度とも高くなる日が増えてくるので、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分をとるようにしましょう。また、肌寒ければ上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装を選ぶようにして、体調管理に気を付けましょう。



こんげつ ほけんぎょうじ
【今月の保健行事】



しかけんしん
【歯科検診】

8日 (木) 高等部1・2年

15日 (木) 高等部3年

しんぞうけんしん
【心臓検診】

14日 (水) 5月の心臓検診欠席者



きょうぶ せんけんさ
【胸部X線検査】

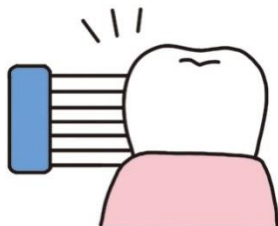
28日 (水) 高等部1年

せいしん ほけん ぞうだん
【精神保健相談】

19日 (月) 希望者のみ

こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ
今月の保健目標: 歯を大切にしましょう!

は きほん
歯みがきの基本はできているかな?



けさき
毛先をきちんとあてよう!



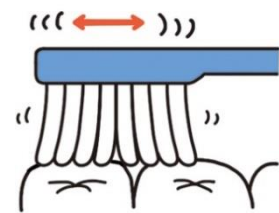
まえは
前歯のうらは
「かかと」みがき!



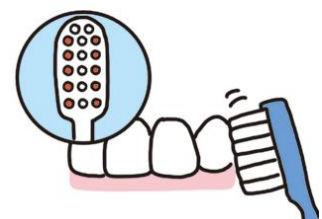
ちから
力を入れすぎないようにしよう!



おくは
奥歯は
「つま先」みがき!



こまかく、こきざみに動かそう!



は は あいだ
歯と歯の間は
「わき」みがき!

～おうちの方へ～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。7月を目途に、本校では学校での日常の歯みがき指導の再開を予定しています。ご家庭にて歯ブラシ、コップ、タオルの準備をお願いいたします。再開日程につきましては、各学年ごとにお知らせがありますので、ご確認ください。

また、今年度も5月下旬から6月中旬にかけて歯科検診を実施します。「歯科健診結果のお知らせ」をもって、お子さんの歯の健康状態をお伝えします。必要に応じて、医療機関への受診を行う等、ご協力の程よろしく
お願いいたします。



養護教諭：長野 / 梅本

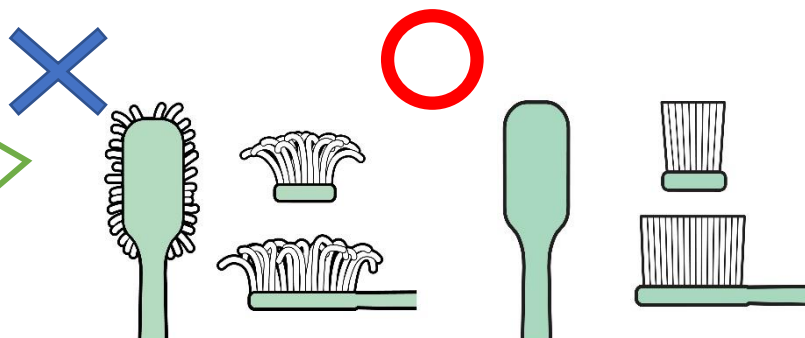


～ むし歯予防は【歯みがき】から！ ～

むし歯を予防するポイントは多くありますが、やはり最も大切なことは【丁寧な歯みがき】です。ご家庭で、お子さんが歯みがきをされた後は、チェックまたは必要に応じて仕上げみがきを行い、同時に口の中の健康状態の把握に努めていただくことをお勧めします。

歯ブラシの替え時

毛先が開き、裏側から見て毛がはみ出していたら替え時です。



仕上げみがきのポイント！

- ① 膝の上にお子さんの頭を乗せ、「寝かせみがき」をします。
- ② 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽く力を入れて歯みがきをします。
- ③ 奥歯の溝、歯と歯肉の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがいていきます。
- ④ 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきます。
- ⑤ 歯と歯肉の間は、歯ブラシを45°にあててみがきます。

仕上げみがきに恐怖心を持たれているお子さんもいらっしゃるかと思います。方法は様々あるので、いつでもご相談ください。

