

すこやかだより



令和4年度
第3号
京都府立舞鶴支援学校

日差しが強く湿度も高くなる梅雨の季節が近づいてきました。体が疲れやすく熱中症も心配されます。梅雨の時期を元気に健やかに過ごせるよう、「衣服の調整や水分補給」「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。

暑さに備えた体づくりをしよう



暑さに体が慣れるまでは、少しずつ体を動かしたり、休憩したりして、無理をしすぎないように気を付けましょう。

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- 通気性の良い衣服や帽子を着用する。
- 日陰を利用する。
- 顔を洗ったり、ぬれタオルで体を冷やしたりする。



歯みがきで歯を守ろう!



歯ブラシは

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



みがき残しが多いところ

歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



奥歯のかみ合わせ



でこぼこしているところ



せの低い歯



感染予防

手洗いの6つのタイミング



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



（厚生労働省手洗いのタイミング）

丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。

発熱していなくても「いつもと様子が違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。

学校では、登校後・下校前の健康観察と検温を行っています。登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには早めのお迎えをお願いいたします。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

定期健康診断について

- 6月 3日（金） 内科検診②
- 6月 13日（月） 内科検診③
- 6月 16日（木） 耳鼻科検診（小学部）
脊椎・四肢の状態の検査（問診票からの対象者）
- 6月 20日（月） 内科検診④
- 6月 21日（火） 歯科検診（中学部）
- 6月 24日（金） 眼科検診
- 6月 27日（月） 内科検診⑤



静かに待ちましょう

* 定期健康診断は、急きょ予定の変更をさせていただく場合もあります。