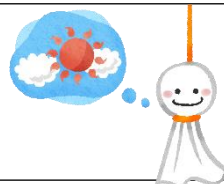


ほけんだより 6月号



向日が丘支援学校
保健室
令和5年5月29日

先月は大型連休もあり、休み中ゆっくり過ごせた人もいれば、連休明けに疲れが出ていた人もいたよう
です。5月半ばから急に暑くなる日が増え、真夏のような気温になる日もありました。急な気温上昇で暑
さに慣れないと、熱中症にもなりやすくなります。衣服の調整や、こまめな水分摂取を心がけましょう。

6月の保健行事

●体重測定

5日(月) 高等部、6日(火) 中学部、8日(木) 小学部

●検尿

1日(木)、2日(金) 対象者のみ

●歯科検診

6日(火) 小学部、高等部9~13組、13日(火) 中学部、高等部1~8組

●耳鼻科検診

14日(水) 中学部、高等部1~8組、28日(水) 小学部、高等部9~13組

●聴力検査

12日(月) 中学部(全員)、小学部11、12組、高等部6~8組

15日(木) 高等部1、2、9~13組

16日(金) 小学部7~10、13、14組

19日(月) 高等部3~5組

20日(火) 小学部1~6組

●心臓検診二次

27日(火) 対象者のみ

●四肢の状態の検査

29日(木) 中学部1、2組、高等部11~13組



視力検査について

5月半ばから、学級ごとに視力検査を実施しています。視力が両目とも0.7未満のお子さんについては、眼科受診、またはメガネの調整を御検討いただきますようよろしくお願いいたします。結果について御質問等ございましたら、担任を通じて保健室までお問い合わせください。

検査結果

- 1.0以上(A) …よく見えています。
- 0.7~0.9(B) …生活するには困りませんが、悪くならないように注意が必要です。
- 0.4~0.6(C) …黒板に書かれているものが見にくいことがあります。
- 0.3以下(D) …普段の生活で見にくくて困ることがあります。





歯と口の健康週間

6月4日～10日

ひみこのはがーぜ

—『よく噛む』8大効果—

一生付き合う大切な歯。よく噛むと、こんな効果があります。



だ液（つば）がたくさん出て、食べ物のいろいろな味をちゃんと感じられるようにしてくれます。

よく噛んでゆっくり食べると、「おなかいっぱい」のサインがちゃんと脳に届いて、食べ過ぎを防げます。

ひ ひまんよぼう 肥満予防



み みかく ほったつ 味覚の発達



こ ことば はつおん 言葉の発音はつきり



口の周りの筋肉やあごがきたえられて発音をはっきりできるように、笑顔もさらにすてきになります。

脳に流れる血の量がふ増えて、頭がよく働くようになります。

の のう はったつ 脳の発達



は は びょうきよぼう 歯の病気予防



だ液がたくさん出て歯の病気を予防し、歯並びも良くなるので虫歯予防の効果があります。

だ液がたくさん出て、食べ物に含まれる毒を消してくれます。30秒以上噛むのを目標にしましょう。

が がんよぼう がん予防



い いちようかいちよう 胃腸快調



ぜ ぜんりよくとうきやう 全力投球



あごの筋肉が鍛えられ、大事な時に歯を食いしばって力が出せるようになります。

食べ物が小さく砕かれて、その後の胃腸での消化が楽になります。腹痛も防ぐ効果があります。

◎お薬の変更があったとき、情報提供をお願いします。

学校ではお子さんの健康状態を把握するために、普段飲んでいらっしゃるお薬について情報提供をお願いしています。通院等でお薬の処方内容（種類や量等）に変更があったときは、担任を通じてご連絡ください。その際、薬を受け取った病院や薬局からもらう薬の説明書の御提供をお願いします。コピーを持たせていただくか、原本を持たせてもらえれば学校でコピーを取り、原本を返却させていただきます。この情報は緊急災害時等にお子さんの状態を把握するためにも有効になりますので、御協力よろしく申し上げます。