



京都府立与謝の海支援学校
令和4年5月27日
保健室

蒸し暑い日が多くなってきました。これからの時期は、感染症対策に加え、熱中症対策もしないとけません。熱中症について正しい知識を持ち、予防に取り組みましょう。

そろそろ熱中症にご用心



熱中症が心配される季節になりました。梅雨どきから梅雨明けの時期も注意が必要です。梅雨どきは湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。また、気温が急に上がる梅雨明けも体が暑さに慣れておらず、体温調節が難しいです。少しずつ暑さに慣らしていきましょう。

食中毒に注意!



つけない

・手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う。

ふやさない

・調理済みのものは早めに食べる（冷蔵庫を過信しない!）

やっつける

・食材の中心までしっかり熱を通す。

暑さに慣れるために

- ①連続して運動する時間を短めから少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのよい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。

あせもの予防

あせものを予防して快適な夏を過ごしましょう。



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

6月20日（月）は、歯科検診です



歯医者さんが言われる記号の意味を知っていますか？

C

治療が必要な虫歯

G

治療が必要な歯ぐきの炎症

C

虫歯になりそうな歯

G

歯ぐきに軽い炎症がある

その他にも…

・あごのようす ・歯並び ・かみ合わせ ・歯垢の付着 ・歯石の沈着 を診てもらいます。

毎日しっかり歯をみがき、きれいな歯の状態ですぐに歯科検診を迎えられるようにしましょう。

むし歯・歯周病の原因

ものを食べて、歯みがきをしないと…



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！



6月の行事予定

*検診が追加で入ることがあります。

2日（木）体重測定 高等部5～8組

3日（金）体重測定 高等部1～4組

6日（月）体重測定 小学部高学年

7日（火）体重測定 中学部

8日（水）体重測定 小学部低学年

14日（火）尿検査二次① 該当者

15日（水）尿検査二次② 該当者

17日（金）眼科検診 全校児童生徒

20日（月）歯科検診 全校児童生徒

22日（水）尿検査二次③ 該当者