

てのひら



ほけんだより

令和7年6月2日

東京都立北特別支援学校長

村上 卓郎

雨の降る音を「雨音」、雨が降っている景色を「雨景色」というそうです。とても美しい響きの言葉ですね。季節の変化がはっきりしている日本ならではの表現です。

これからの時期、雨の日が多くなり気分も落ち込みがちですが、雨の季節ならではの美しさや楽しみを探すと、雨の日も違って見えるかもしれません。

お天気によって、蒸し暑かったり肌寒かったりする時期でもあります。体の調子を崩さないように気をつけましょう。



6月の予定



月	火	水	木	金
2 尿検査（予備日） 体重測定（小）	3	4	5	6
9	10	11	12	13 神経科相談 （対象者）
16	17	18	19	20 神経科相談 （対象者） 整形診（中高）
23	24	25	26	27
30	2日の尿検査は、今年度最後の回収日となります。未提出や2次検査対象の方は、ご提出をお願いします。			

お知らせ

★学校感染症について★

学校保健安全法に定められている学校感染症にかかった場合は、児童・生徒の休養とともに、感染症拡大予防のため、出席停止の扱いとなります。別添の「学校感染症による出席停止について」に記載のある学校感染症にかかった場合は、早急に担任へご連絡ください。

登校再開にあたっては医師の許可が必要となります。登校を再開する場合は、「学校感染症による出席停止について」プリント下部にある、「学校感染症登校許可書」を保護者の方が記入し、学校に提出いただくようお願いします。

★熱中症対策をお願いします★

梅雨と言えども、突然の暑さに見舞われるこの時期。お子さんの状況に応じて、熱中症対策ができるよう、早めに送風機や冷却材などの準備をお願いします。準備が整いましたら、連絡帳にて担任へお知らせいただきますようお願いいたします。

6月の保健目標

自分の歯や口の状態を知り

歯を大切にしよう



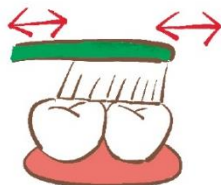
お口から食事しているかどうかに関わらず、口の中にはいろんな細菌（常在菌）がおり、むし歯や歯周病などのトラブルの元になる悪い菌も含まれています。歯や口の中の衛生は、全身の健康につながります。正しいブラッシングと口腔ケアで、健康な生活を目指しましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

