



令和6年6月 医王特別支援学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。この時季は気温や天気の急な変化による寒暖差に体がついていかず、体調を崩しやすくなります。肌寒い日には衣服を一枚羽織れるようにするなど、工夫してみてください。

皆さんは「鬼の霍乱^{かくらん}」ということわざを知っていますか？「霍乱^{かくらん}」とは熱中症のような症状が出ることで、“身体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないこと”を表します。

5月のほけんだよりで暑熱順化について触れましたが、これからどんどん暑くなるので、少しずつ身体を暑さに慣らすことが大切です。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、夏をしっかり迎えられる準備をしておきましょう。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯と口の健康週間です。歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割と言われています。なぜかという、歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。そんな歯と歯の隙間は、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われています。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



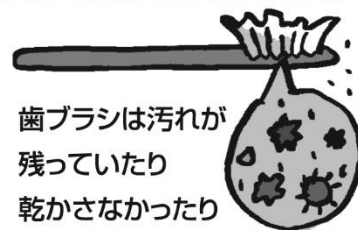
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

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

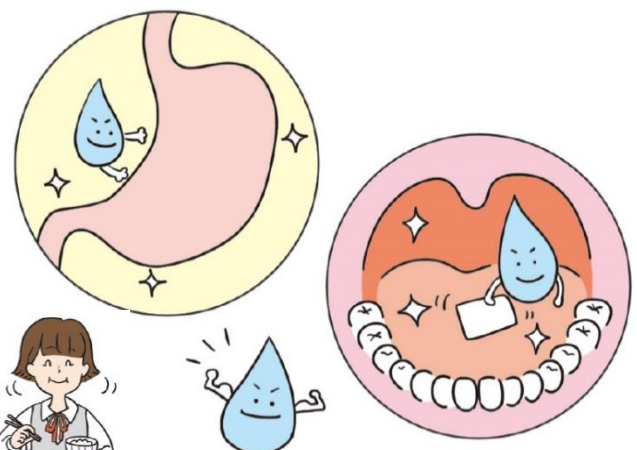


歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「一カ月に一度」を目安に新しい歯ブラシと交換しよう！

こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する

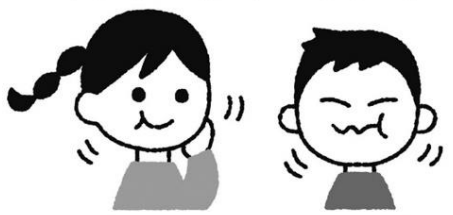


食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんの働きがあるのですね。



歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです！

噛む回数を増やすには？



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
 - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
 - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
 - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

令和6年能登半島地震から5カ月・・・

今もなお、地震の爪痕が深く残っています。本校では地震に備えて以下のような取り組みを行ったので、ご紹介します。

- ★倒れてくる危険性がある棚等にビス止め
- ★地震等災害時の連絡方法の検討
→tetoru だけではなく、災害用伝言ダイヤルやホームページの活用
- ★教員の心のケア研修



災害用伝言ダイヤル(171)

自然災害を予測することはできません。だからこそ、日頃からの備えが大切となってきます。『減災』につながるように、これからも本校では、教職員でできることを行っています。