

# ほけんだより

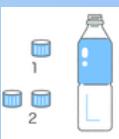
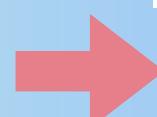
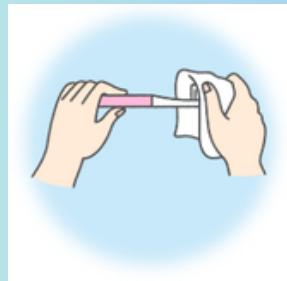
令和7年6月3日  
小松特別支援学校  
No. 3

## 6月の保健目標：歯を大切にしよう

### 災害時に歯と口の中をきれいにする方法は？

地震や土砂災害などの災害時は水が不足したり、歯ブラシがない場合があります。しかし、歯や口の中をきれいにしておかないと、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかり体調がくずれやすくなったりします。

#### は歯ブラシがあるとき



大きいスプーン2杯分くらいの水をコップに入れて、歯ブラシをぬらし歯をみがく。

歯ブラシが汚れたら、ティッシュ等で汚れをとり、歯をみがくをくりかえす。

ペットボトルのキャップ2杯分くらいの水を口にふくみ、ブクブクうがいをする。

#### は歯ブラシがないとき



ペットボトルのキャップ2杯分くらいの水を口にふくみ、ブクブクうがいをする。

ウェットティッシュを指にまき、歯の表面の汚れをとる。

## ～災害時の口腔ケアグッズ～

### 液体歯みがき



液体タイプの歯みがき剤です。液体歯みがきでうがいをしてから、歯みがきをします。歯みがき後のうがいは不要なので、水がないときでも効果的な歯みがきができます。

### 歯みがきシート



シートタイプの口腔ケアグッズです。シートを指に巻き、歯や口の中を拭きます。いつでもどこでも手軽に使うことができます。

## 保護者の皆様へ

令和6年度学校保健委員会で本校における防災の取り組みを発表した際に、学校歯科医高川先生から、災害時の口腔ケアの重要性について助言をいただきました。そのため本校では、災害時に備えた歯科保健教育を児童生徒の実態に応じた方法で実施していきたいと思います。実施した歯科保健教育については、ほけんだよりでお伝えしていきます。

## 6月の健康診断

日時	検診項目	対象	場所
4日（水） 13:30～	内科検診	小学部1～4年	保健室
17日（火） 13:00～	整形外科検診	健康診断問診票で訴えがあった児童生徒	保健室
27日（金） 9:30～	歯科検診	小学部1～4年	保健室
随時	色覚検査	高等部1年のうち健康診断問診票で希望した生徒	保健室

健康診断を欠席された場合は、自費で健康診断を受けていただく場合がありますので、ご理解ご協力をお願い致します。

健康診断実施後、確定診断や精密検査が必要と思われる児童生徒には、受診勧奨のお知らせをお渡しします。ぜひ、専門医を受診し、「結果報告書」を保健室までご提出ください。なお受診が困難である場合は保健室にご相談ください。

### 水筒を持ち歩く時の転倒事故にご注意ください



気温があがり始め、水分補給が欠かせない時期になってきました。首や肩から水筒を下げている時に転倒し、腹部打撲や内臓損傷が起こるという事故がニュースでも取り上げられています。水筒のひもが首や腕にからまつたり、遊具等に引っかかることにも注意が必要です。

お子様に水筒を持ち歩かせるときには、以下の点にご注意ください。

- ・水筒をなるべくランドセルやリュックに入れる。
- ・水筒を首や肩から下げているときには、走らせない。
- ・遊具等で遊ぶときは、水筒を置いてから遊ぶ。

