

# ほけんだより6月

令和4年6月10日(金)  
渋川特別支援学校  
ほけんしつ

6月は、雨が降ってジメジメしたり、真夏のように暑くなったりして汗をかきやすい季節です。気候が安定せず体調をくずしやすいので、気候の変化に合わせた洋服を選んだり、脱ぎ着しやすい洋服を選んだりしましょう。

また、体が暑さに慣れていないので、急に暑くなると熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分をとりましょう。



## <保護者の皆さまへ>

### 新型コロナウイルス感染症対策 ～子どものマスク着用について～



日頃より新型コロナウイルスの感染症対策について、ご理解やご協力をありがとうございます。このたび、児童生徒のマスク着用について、文部科学省よりマスク不要の場面について通達がありました。熱中症防止の観点からも、マスク不要の場面ではマスクを外すことが推奨されます。これを受け、本校での対応をお知らせします。

## <児童生徒のマスク着用が必要ない場面について>

- 屋外 ・十分な身体的距離(2メートルを目安)が確保できる場合  
・距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合。
- 屋内 ・人との距離(2メートルを目安)が確保でき、会話がほとんどない場合。
- 学校生活 ・食事時、体育時等・運動時、校外歩行時(熱中症対策を優先します)

- ※注意
- ①マスクを外す場面では、風邪症状の人が一人もいないことが大前提になります。
  - ②基本的な感染症対策「三密回避」「人との距離の確保」「マスク着用」「換気」「こまめな手洗い」の徹底については、今まで通り変更ありません。
  - ③寄宿舍生活などの集団生活時は、マスク着用を含めた感染対策を徹底します。

群馬県の警戒レベルが「1」に下がりましたが、感染症対策については引き続き、ご協力をお願いいたします。

## <7月の保健行事予定>



5日(火)	高等部	身体計測
6日(水)	中学部	身体計測
12日(火)	小学部	身体計測

## ★健康診断の結果より

- ①つめが長い人が目立ちます。家で切ってください。
- ②受診のおすすめが届いた人は、早めに病院に行きましょう。



# 6月の保健目標

## 新しいはみがきスタイルを身につけよう

### 【給食後のはみがきの注意】(新しいはみがきスタイル)

※学校では飛沫をとばさないように、注意して歯みがきをします。

- ① はみがき中のおしゃべりはやめましょう。
- ② はみがきをするときは、口を手でおおってみがきましょう。
- ③ うがいをする時は、低い姿勢で、口をすぼめて水をはき出しましょう。
- ④ 使用後はぶらしは、よく洗ってかわかしましょう。

学校で歯みがきするときは口を手でおおってね!



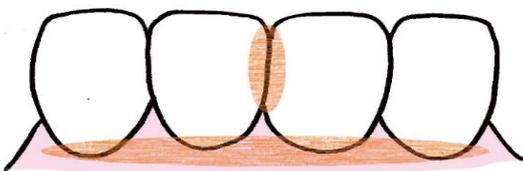
## みがき残しの多いところはむし歯になりやすいところ

歯ブラシを上手に使う、ていねいにみがきましょう。

歯ブラシをたてにして「わき」を使ってみがく



歯と歯の間

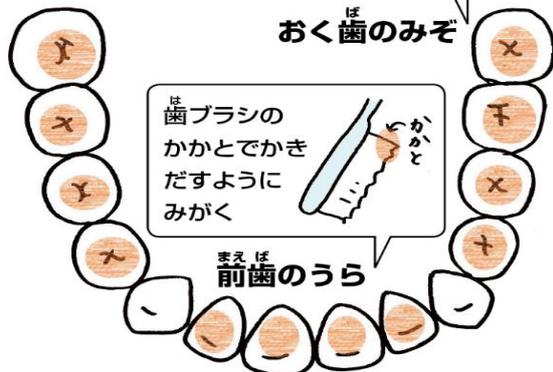


歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめに毛先をしっかりとあててやさしくみがく

みぞをいしきして毛先をぴったりとあててみがく

おく歯のみぞ



歯ブラシのかかとでかきだすようにみがく

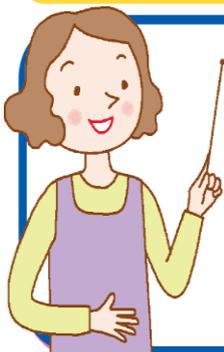


まえ歯のうら

## むし歯を予防するポイントは?

〇〇に入る文字は何かな?

とくに〇〇前の歯みがきをていねいにしよう!



だ液には、食べ物をまとめて飲み込みやすくするだけでなく、口の中をきれいに保つ力があります。そして、むし歯の原因である「むし歯菌(ミュータンス菌)」は、だ液に弱いのです。

しかし、夜ねている間はだ液の量が少なくなるので、ねる前にむし歯菌のえさになる「歯垢」をしっかり落とすことが大切です。

※こたえ：ねる