



NO.4 令和7年7月1日
東京都立青山特別支援学校

校長 中澤 将人
担当 小川 陽子

毎日蒸し暑い日が続いていますね。人は一年のうち、この梅雨の時期が一番体調を崩しやすいそうです。気温に湿度、気圧に天候、自律神経が少しの環境変化でも反応し、乱れるそうです。いかに自然の中で私たちは生かされているのか、ということを実感します。できる限り1日の生活リズムを一定に保ち、栄養や睡眠をしっかりと自律神経の乱れを最小限にできるよう意識しながら過ごしていきましょう。

7月の保健目標「歯をみがこう」

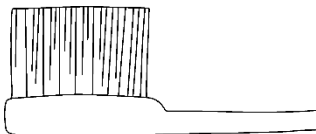


毛先が曲がってきたら、新品に交換しよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。

毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯垢が落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシと交換しましょう。



あたら
新しい歯ブラシに
こうかん
交換しましょう。



7月の保健行事



日時		内容	対象	備考
7月16日(水)	AM	健康相談	希望者	

保健室からの
お知らせ

健康診断結果 受診・治療のお願いについて 夏休み中に受診をお願いします

各科健診で未健診および治療の対象となり、1学期中に受診ができなかった方は夏休みを利用して受診をしましょう。耳鼻科に関しては全員が受診・治療が完了していますが、眼科・歯科については未受診の方が多いようです。眼科については、放置すると症状の悪化につながります。また、歯科の場合、特に虫歯については一度かかってしまったら、風邪のように自然治癒ということはありません。ひどくなる前に治療をおすすめします。夏休み中に受診をして2学期始業式に、報告書を学校に提出してください。結果のお知らせの用紙を無くしてしまった場合は、用紙をお渡ししますので御連絡ください。



あせも予防のポイント

子供はたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やほこりが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に、首元、脇、膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

汗をかいたら・・・①乾いたタオルやガーゼで体を拭く

②通気性が良く、汗をよく吸う綿素材の肌着を着る

③こまめにシャワーを浴びる

④あせもができて痒い時は冷たいタオルを当てて患部を冷やすとかゆみがやわらぎます。また、悪化しないようあせもに効く薬を塗る、状態に応じて皮膚科に受診するなど早めの対処をしましょう。

