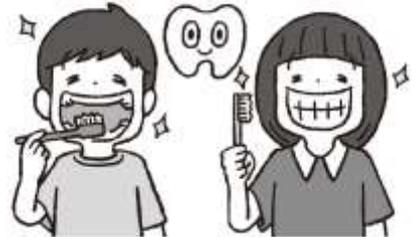




令和7年6月2日
東京都立大泉特別支援学校
校長 中島 雄 佑
保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには歯磨きが大切です。中学部、高等部は5月に歯科検診を行い、歯垢が付いていたり、歯肉の炎症が見られたりすることがありました。お家での歯磨きを少し丁寧にする事で改善することもありますので、歯ブラシの当て方や動かし方に工夫をして、毎日の歯磨きに取り組んでみてください。自分では取り切れない汚れもあるので、定期的に歯科に行って汚れを落としてもらうのも大切です。小学部の歯科検診は6月5日に実施いたします。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



プールが
はじ
始まります



いよいよ6月16日(月)からプールが始まります。プールに入るには、主治医の許可(主治医意見書)、校医による「プール診」「耳鼻科診」「眼科診」を受ける必要があります。耳鼻科診、眼科診が受けられなかった人や、治療が必要と言われた人は「水泳参加の可否」について医師に判断してもらう必要があります。対象となる人へは、個別にお知らせします。御協力よろしくお願いいたします。

＜尿検査について＞

毎年、保護者の皆様に御協力いただきありがとうございます。今年度の最終提出日は**6/6(金)**となっています。未提出者、二次検査対象者は個別に連絡致します。

採尿シートなど、足りない物がある場合は御連絡ください。

＜小児科診、摂食指導について＞

本校では、毎月、小児科診、摂食巡回指導を行っています。小児科診の大澤先生、摂食巡回指導の歯科医の先生に御相談のある方は保健室までお知らせください。

小児科診	6月25日(水)
	7月17日(木)
摂食巡回指導	6月30日(月)
	7月9日(水)

目をこすったら
いけないのはなぜ？

目がかゆいときや目にゴミが入ったとき、目をこすってしまっていないか？それが意外と目にとって大きなダメージになっています。

こすると目の表面にある、目を守るバリアのような役割の角膜に傷がつけます。ひどい場合は目が開けられないほど痛くなることも。また、表面の傷口から細菌などが入り、感染症を起こす可能性もあります。



目にゴミが入った
目がかゆくなったときは？



水で濡らしたタオルを
目に当てて冷やす

洗眼液などで目を洗う



原因によってはそれでも良くならない場合も。心配なときは眼科でみてもらいましょう。



6月の保健行事



月	日	曜日	保健行事	対象	備考
6	2	月	体重測定	中高（抽出）	9：30～ 保健室
	3	火	体重測定	小低・小高（抽出）	9：30～ A棟 音楽室
	4	水	プール診	小	9：30～ 保健室
	5	木	歯科検診	小	9：30～ 保健室
	6	金	尿検査 （予備日）	2次検査の対象者・ 1次検査の未提出者	※今年度最後の回収日
			眼科検診	小中高の欠席者	13：30～ 保健室
	9	月	プール診	中高	13：30～ 保健室
			宿泊前検診	中2年	
	11	水	耳鼻科検診	小中高の欠席者	10：00～ 保健室
23	月	宿泊前検診	小5年・小6年	13：30～ 保健室	



<6月の保健目標> 歯を大切にしよう！

虫歯を予防するには、口の中の虫歯菌を減らす必要があります。虫歯菌は、歯の表面に付いたプラークという汚れの中にいるので、これを取り除きましょう。そのために必要なのが歯磨きです。歯ブラシを軽い力で、小刻みに動かして磨くのがポイントです。また、どんなに注意して磨いても、磨き残しが多くなってしまふ場所があります。「歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯のかみ合わせ」この3か所は、特に注意して磨く必要があります。歯磨きのタイミングは、食事の後と寝る前がベストです。特に寝ている間は虫歯菌が増えやすいので、よく磨いておくとう効果的です。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。