

ほけんだより

令和7年6月

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校

高等部こまどり分教室

6月といえば梅雨の季節です。この時期は蒸し暑かったり肌寒かったりと気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、汗などで体が汚れやすくなるので、衛生面で注意が必要です。入浴や着替えをこまめにして体を清潔にしましょう。



6月の保健行事



日(曜日)	項目	対象者	お知らせ
2日(月)	体重測定	小	●脱ぎ着しやすい服装をお願いします。 ●著しい減少や増加、栄養相談などがありましたらお聞かせください。
3日(火)	体重測定	小、中	
4日(水)	体重測定	中	
4日(水)	屈折率検査	小1、中1、高1	●屈折率検査ではレンズを覗いて、遠視、近視、乱視がないかどうかみてもらいます。
	眼科検診	小、中、高	
5日(木)	心臓検診	小1、中1、高1	●9時30分開始です。欠席の場合、後日、他校へ行き検査を受けてもらいます。
9日(月)	耳鼻科検診	小、中、高	●事前に耳垢をとっておきましょう。
10日(火)	修学旅行事前健康診断	中3	●心臓、皮膚、健康状態をみてもらいます。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。





歯と口は、食べ物をとるための入り口です。心と体にとって栄養をとることはとても重要なこと。しっかり食べ物をかめる歯、口をつくるため、正しい歯みがきの習慣を身に付けましょう。

大切な歯 小児期から口腔ケアをしっかりと！

障害のある子供たちにとって口腔ケアは、口腔の健康（う歯・歯周病・口内炎等の予防）ばかりでなく、口腔の機能（摂食・嚥下・消化・呼吸・言葉）を育成・維持・回復させるためにとても重要な役割をしています。特に、自分自身の口腔の健康管理、機能回復を促すことが難しい子供たちには、介助者による口腔ケアの役割は大きいといえます。

口腔状態がよくないとどんなことが起こるの？

●口腔内の不快ひとつが心身の大きなストレスになる。

むし歯や歯肉等の痛みがあってもその痛みを訴えられない子供たちは、代わりにいろいろな身体症状や行動で訴えます。食事を嫌がる、不機嫌、歯ぎしりが強くなる、緊張の亢進、イライラや落ち着きのない行動など多様です。そのため、定期的に口腔内を観察し、異常に早く気付いてあげることが必要です。



●口腔内の感覚が鈍くなり、摂食機能（口腔の動き）の発達に影響する



うまくかめない、柔らかい食べ物を常食にしている、甘いものをよく摂っていると歯に食べかす（歯垢、歯石）がたいへん残りやすくなります。すると、むし歯や歯肉炎になりやすいことはもちろんですが、口腔内の感覚が鈍くなり、摂食機能の発達に影響します。



●こえんせいはいえん誤嚥性肺炎になりやすい

摂食時に飲み込んだ食物や唾液が食道へ入らず、誤って気管に入ることがあります。口腔内を不潔にしていると、誤嚥したものの中に細菌を含むことが多くなります。また、摂食時以外にも睡眠中などに唾液を誤嚥して肺炎を起こすこともあるので、日頃からの口腔内の清潔が必要です。



～お知らせ～



2年に一度行っている親子歯みがき教室は、9月26日（金）に予定しています。

