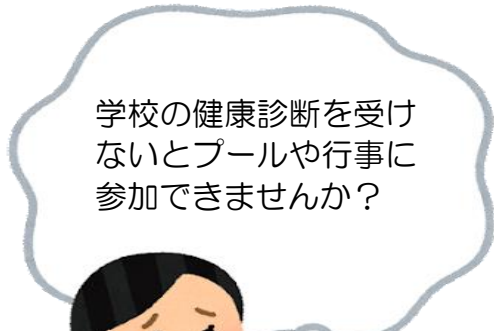


《6月の保健行事予定》

令和4年6月

東大阪支援学校 保健室/給食室

日付	行事	対象者
1日(水)	体重測定	生活課程1年生
6日(月)	体重測定	生活課程2年生
8日(水)	体重測定	生活課程3年生
9日(木)	内科健診	小学部5・6年生
10日(金)	体重測定	中学部
	眼科健診	欠席者
13日(月)	体重測定	普通課程
15日(水)	耳鼻科健診	欠席者
16日(木)	歯科健診	生活課程
17日(金)	体重測定	小学部



この時期、このようなご質問をたくさんいただきます。「できます」とも「できません」とも答えにくいというのが実情です。個別のケースごとの回答になると思います。

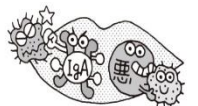
学校の健康診断は、「学校生活を送るに当たり、治療した方がよい疾病を発見する」という目的で実施しています。

また、学校医の先生方は本校の子どもたちの健康状態を健康診断で把握し、それに基づいて日々の教育活動に対する助言などもしてくださっています。学校医の先生方に健康状態を知っていただくためにも、学校での健康診断はできるだけ受けましょう。

もし学校での健康診断を受けられなかった場合、主治医の定期受診の際などに学校生活上で気を付けることを聞いていただくとありがたいです。

その他、健康診断についてお困りのことなどありましたらお気軽に学校までご相談ください。

歯みがきって感染症予防になるの？

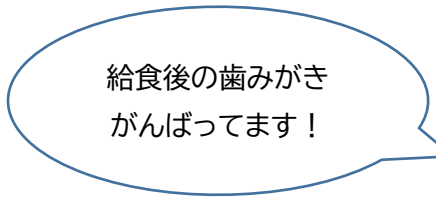


感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。





# はみ出していませんか？



けさき ひろ は  
毛先が広がるほど、歯みがき

こうか さ い  
の効果が下がると言われています。

は こうかん うし み  
歯ブラシを交換するサインは、後ろから見る

けさき た  
と毛先がはみ出していること。

いっかげつ こうかん  
1か月くらいで交換しましょう。

にち は こうかん ひ  
「〇日は歯ブラシ交換の日」

き わす  
と決めると、忘れなくていいですね！

じぶん は くる わくない  
自分の歯ブラシを黒い枠内に

あ  
合わせてみましょう

うし み けさき  
後ろから見たとき、毛先が  
はみだしていたら、  
あたら は  
新しい歯ブラシに  
かえましょう



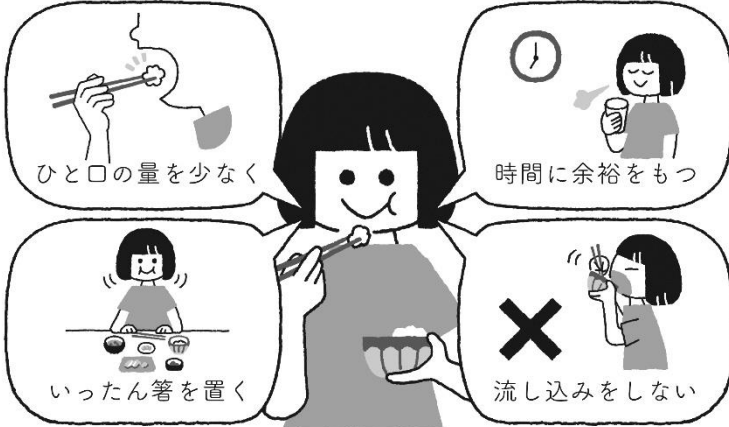
こうかん  
交換したほうがいい  
歯ブラシです



## よく噛むための工夫について

～6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です～

よく噛んで食べるコツは？



<噛みごたえのある食べ物>

- ・硬い食べ物…じゃこ、すめめ、ナッツ類
- ・食物繊維の多い食べ物…切り干し大根、海藻  
ごぼう、れんこん
- ・弾力のある食べ物…きのこ、こんにゃく、いか、たこ

<よく噛んで食べる習慣をつけるために>

かむ回数は、食べ物によって変わります。噛みごたえのある食品を取り入れる、食材を大きく切る、皮つきのまま使うなど工夫してよく噛んで食べる習慣をつけていきましょう。いつものサラダにじゃこやナッツ、海藻などをトッピングするだけでも噛む回数を増やすことができます。給食では噛みごたえのある食べ物は、食べやすいように小さく切る、柔らかくなるまで煮るなどしていますが、ご家庭では少し大きめに切る、食感を残すように加熱するなど少しの工夫で噛む回数が増えると思います。