

ほけんだより

西淀支全第29号
平成30年5月2日
西淀川支援学校
保健室

新しい環境になって1ヶ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？
がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用して
ゆっくり休んでください。じょうずにリフレッシュして、5月を元気に過ごし
ましょう。



5月の保健行事



- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 2 (水) 視力聴力検査 (高) | 16 (水) 眼科検診 |
| 9 (水) 内科検診 (小2~6) | 18 (金) 整形外科検診 (小1・中1) |
| 14 (月) 検尿1次 | 30 (水) 検尿2次 |
| 15 (火) 検尿1次 | 耳鼻科検診 |
| 体重測定 (小) | |



油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こんなことに
気をつけよう

こまめな 水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



ごはんの後に お茶はいかが?



食後にお茶を飲むと、口の中がさっぱりします。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。


カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいを抑える効果があります。

また、お茶（特に緑茶）には、むし歯予防のために歯みがき粉に入っている「フッ素」が含まれています。

5月2日は八十八夜。この時期に収穫される「新茶」を、食後にとり入れてみるのもいいですね。

健康診断 結果もこれからに生かそう!

歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずに
しっかり歯みがきを続けよう

運動会 元気にがんばろう!!



朝ごはんを食べよう



しっかり準備運動をしよう



爪を切っておこう



水分をこまめにとろう



タオルで汗をふこう

☆虫刺され 子どもと大人で違います☆

虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応。大人はすぐ症状が出て数時間で軽快するのがほとんどですが、子どもは1~2日後に症状が出てなかなか治らないケースも。かゆみが長引き、掻き壊してしまうと、とびひの原因になることもあります。GWにレジャーを楽しむ際は、上手に虫よけ対策を。

虫に刺されないために・・・

- 肌の露出を控える
- 少しだけ露出する部分（足首など）にも虫よけスプレーを
- 携帯用の蚊取り器も活用

