

保 学 内 発 3 号

令 和 4 年 6 月 1 日

大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

梅雨の季節がやってきます。梅雨の季節に入ると、どうしても外出が億劫になり、気持ちがスッキリしない日もありますね。そんなときこそ笑顔になれる自分の楽しみを見つけておきたいですね。

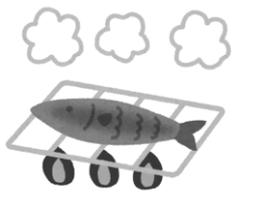
## ☆梅雨時の注意点☆

梅雨時も健康で元気に過ごせるように、下記の点にご注意ください！！

### ① 食中毒

食中毒は季節を問わずに起こりますが、この時期は特に高温多湿で、細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。予防の3原則を守り、気をつけましょう。

**予防の3原則**

<p><u>1. 菌をつけない</u> 食事、調理前の手洗い</p> 	<p><u>2. 菌を増やさない</u> 食材の正しい保存</p> 	<p><u>3. 菌をやっつける</u> 食品の十分な加熱</p> 
--	---	---

### ② 気温の変化

蒸し暑い日、肌寒い日があるので、脱ぎ着しやすい服装で過ごしましょう。

また、汗をかいた時用の着替えを持ってくるようにしましょう。

のどの風邪、お腹の風邪にかからないように、手洗い、うがい、すごしやすい衣服を心がけましょう。

## 雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」と思っていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



#### 青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

#### 五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

#### 送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

#### 小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

#### 白雨

夏の夕立

## ☆プール学習が始まります☆

6月になるとプール学習が始まります。児童生徒のみなさんが楽しく、安全にプール学習に参加できるよう下記の内容にご協力ください。

### ① 朝の健康観察

引き続き、毎朝の**検温**をお願いします。  
発熱していなくても体調不良の時は、無理をしないようにしてください。

### ② 爪切り、耳掃除

**週1回**チェックしましょう。  
耳垢が溜まっていると中耳炎等になる可能性があります。

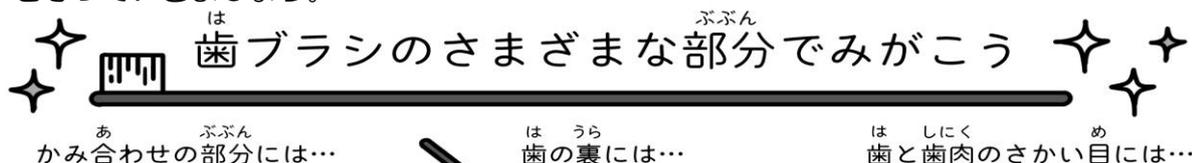
### ③ 病院の受診

内科、耳鼻科、眼科検診等の検診結果をお返しします。  
気になる症状がある場合は、プール学習までに  
**病院に受診し、併せて受診報告書の提出**をお願いします。

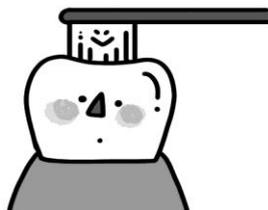


## ☆「歯と口の健康週間」です☆

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。この機会に、ご家庭でも「しっかりと噛むことの大切さ」や「ていねいな歯磨きの重要性」を見直し、お子様と一緒に健康な歯と口を守っていきましょう。

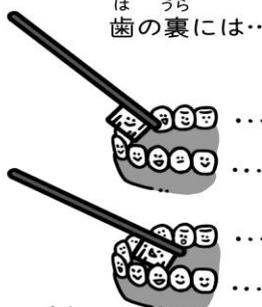


あ ぶぶん  
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい  
毛先の全体をあてる！

は うら  
歯の裏には…



さき  
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め  
歯と歯肉のさかい目には…

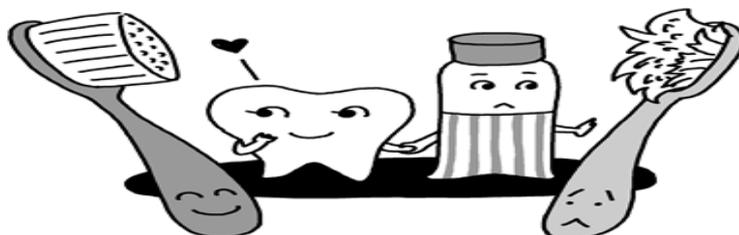


けさき  
毛先をななめにあてる！

6月4日～10日は 歯の衛生週間

☆ちやんじーなー☆

毛先が開いたら、新しい歯ブラシに変えましょう！



☆ちやんじーなー☆