

ほけんだより 6月

みくまの支援学校 保健室

令和7年6月2日 No.6

気候が変わりやすいこの頃です。疲れがたまりやすくなりますので十分な睡眠と栄養をとり、けがや衛生にも気を付けてお過ごしください。

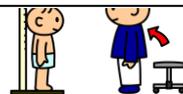
今月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう。
梅雨時の健康に気をつけよう。

歯科健康診断の前は、
歯みがきを！
みてもらう時の土手ケット

今月のほけん行事

- ・2日(月) 身体測定～高等部
- ・3日(火) 身体測定～中学部
- ・4日(水) 身体測定～小学部
- ・5日(木) 整形外科検診～13:00
- ・17日(火) 歯科健康診断～13:00 中・高等部
- ・24日(火) 歯科健康診断～13:00 小学部



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

気温や湿度が高くなるこの時期は、食べ物などがくさりやすく、また、体は疲れやすく気持ちも不安定になりがち。体が弱っている時は食べ物にも気を付けて過ごしましょう。
そろそろ梅雨に入ります。



おうちの方へお知らせ

- ・学校感染症で出席停止になった場合、登校後、「出席停止届け」を提出していただいています。別紙をご覧ください。
- ・学校で嘔吐や下痢等で衣服が汚れた場合、感染防止のため次亜塩素酸ナトリウム入りの消毒液につけてから洗濯をしています。衣服の色落ちがでる場合がありますのでご了承ください。

学校感染症または疑いと診断されましたら学校までお知らせください。「出席停止」扱いとなりますので、「登校停止の通知」をさせていただきます。出席停止期間をめやすに療養してください

登校停止の通知

このたびのお子様の病気は、学校保健安全法第19条にもとづく下記基準によって、他の児童生徒にうつる恐れのある間は登校できないきまりとなっています。登校停止期間をめやすに医師に登校してもよい日を聞いていただいてから登校させてください。

また、登校の際は別紙「登校許可届」に保護者が記入し学校まで提出をお願いします。

この登校停止の措置は、学校における感染症を予防するとともにお子様に十分療養していただくためのものです。したがって、登校停止期間中は、出席にも欠席にもなりません。

学校において予防すべき感染症（学校保健安全法施行規則第18条）

〈第1種〉 家族が罹ったときも登校停止、医師から「登校してもよい」と確認されてから登校します。

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がコロナウイルス属SARSコロナウイルスであるものに限る）及び鳥インフルエンザ（病原体がインフルエンザウイルスA属インフルエンザAウイルスであって、その血清亜型がH5N1であるものに限る）

〈第2種〉 病名の右に書いてある期間をめやすに登校を停止します。

<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
<input type="checkbox"/> インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
<input type="checkbox"/> 百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
<input type="checkbox"/> 麻疹（はしか）	解熱後、3日を経過するまで
<input type="checkbox"/> 流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺、舌下線の腫脹が発現した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
<input type="checkbox"/> 風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
<input type="checkbox"/> 水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
<input type="checkbox"/> 咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
<input type="checkbox"/> 結核、髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

〈第3種〉 治療するまで登校停止します。ただし、学校医その他の医師において適当と認められる予防措置をしたとき又は病状により感染の恐れがないと認めるときは、この限りではありません。

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症

出席停止があけ登校
されましたらお渡しし
ます。

登 校 許 可 届

学 部	学 年	児 童 ・ 生 徒 氏 名
小・中・高		

受診の際、登校でき
る日は医師におたずね
ください。

病名（ ）により、療養に努めていましたが
（ ）医師に受診した結果、（ ）月（ ）日
から登校できることになりましたので、お届けします。

令和 年 月 日

保護者氏名

印

こちらは学校で記入
しますのであけておい
てください。

学校記入欄

期 間	
病 名	
出席停止の基準	
備 考	

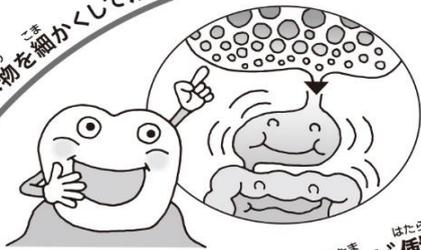
以上、よろしく申し上げます。

ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。ムシムシしたり、暑かったりすると体が疲れやすくなり、熱中症にも養注意ですね。お風呂に入って体を清潔にし、栄養と睡眠を十分とりましょう。また、お口の中の清潔もしっかりと！

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



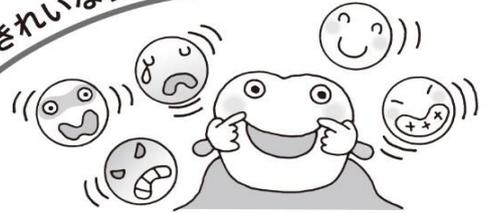
味がよくわかるようにする



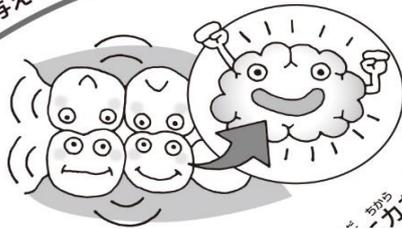
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



姿勢やバランスを保つ



どこの整える

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「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。



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。

歯科健康診断が中学部と高等部は6月17日、小学部は6月24日、13時からあります。当日の給食後の歯みがきはいないにしてくださいね。みてもらう前のエチケットです。また、熱中症予防のため水分と帽子の用意をお願いします。

