



令和7年6月2日
美浦特別支援学校
保健室

だんだん気温が高くなり、半袖で過ごせる日も増えてきました。
梅雨に入ると湿度も高い日が続くため、熱がこもりやすくなって熱中症のリスクが高まります。衣服の脱ぎ着やこまめな水分補給をして、体調を崩さないように気をつけましょう。



6月の保健目標「口の健康を守ろう」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。5月に実施した歯科検診の結果はいかがだったでしょうか。

もし所見がありましたら、専門医への受診をおすすめします。できるだけ早めに受診することで、これ以上進行してしまう前に対処することができます！

また、所見が無くても定期的に受診し口の中を診てもらうことで、むし歯などの予防・早期発見につながります。ぜひご検討ください。

歯科検診の際に、学校歯科医の清原先生より歯ブラシをいただきました。1本ずつお配りしますので、ぜひご活用ください。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



むし歯は、「歯」「糖質」「細菌」の3つの要素に、「時間の経過」が加わることでできます。

口の中に入った「細菌（むし歯菌）」は、「糖質」をエサにして、酸を作ります。その酸が「歯」を溶かしてしまうのです。これが「むし歯」です。

例えば、ジュースなど甘い飲み物をずっと飲んでいたら、前歯の部分に「糖質」が触れ続けるために、前歯を中心にむし歯ができてしまいます。

それだけでなく、甘い飲み物を頻繁に飲むと、肥満や糖尿病など、さまざまな病気のリスクも高くなってしまいます。

そのため、普段から飲む水筒の中身はお茶か水にして、水分を補給しましょう。
甘い食べ物・飲み物はおやつのタイミングで口にすることが特に多いかと思いますが。ご飯の後はもちろん、おやつの後にも歯磨きをしましょう。

6月の予定

- 2日（月）：体重測定（高等部）
- 3日（火）：体重測定（中学部）
- 4日（水）：体重測定（小学部）
- 11日（水）：内科検診（小4・中1）
- 12日（木）：内科検診（小5・中2）
- 13日（金）：尿検査③【最終回です！】
- 26日（木）：内科検診（小1・中3）

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



体 体温が
上がって
元気に
動ける

おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする



体 思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。