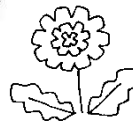


# ほけんしつ



R1. 5. 10  
No.3 所沢特別支援学校  
ほけんしつ

気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。

## 今年度1回目の歯科健診がありました



口をあけるのは苦手…ドキドキ…でもみんながんばりました！「いい歯しているね！」「よくがんばったね！」と声をかけてもらい、健診が終わると笑顔で手を振る姿もみられました。

### 【学校歯科医 巢瀬せんせいより】



☆フッ化物塗布（フッ素）について・・・フッ素は、私たちの身近にある天然の元素です。

むし歯を予防するだけでなく、虫歯の進行を抑制したり、丈夫な歯や骨をつくるためにも大切な役割を果たしています。むし歯があっても塗布することは可能ですので、年に2～3回歯医者さんで相談＋フッ化物塗布ができるとういことです。また、フッ化物入りの歯みがき粉を使用することもおすすめです。



健診の結果は、『むし歯なし』『ちりょうずみ』『健診結果のお知らせ』3種類でお伝えしています。歯科への受診が必要な人は、早めの受診をおすすめします。受診の結果は、保護者の方が記入し、学校へ提出してください。

☆要注意乳歯とは・・・要注意乳歯は、永久歯が生えているのに抜けていなかったり、歯肉の状態が悪くグラグラしている場合にチェックされます。本来であれば自然と抜ける乳歯ですが、歯肉に炎症があったり乳歯が邪魔をして永久歯が正常な位置に生えてくることができない状況もあり、このような場合には早めに抜歯したほうがよいです。一度受診をして、今後どのようにしたらよいかを相談しましょう。

☆要観察歯とは・・・「このままの手入れの仕方だとむし歯になってしまいますよ。」という歯からのサインです。まだ穴は開いていませんが、歯の表面が溶かされ始めていて、このままほうっておくとむし歯になります。でも、丁寧な歯みがきで健康な歯へ戻すことができる状態でもあります。

## 歯を失う最大の原因は歯周病

歯肉がブヨブヨ

歯を磨くと出血

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまった歯垢（細菌のかたまり）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。年齢は関係なく、学童期であってもおこります。予防するには、毎日の歯みがきはもちろんです、定期的に歯科でチェックしてもらうことも大切です。

## ■スポーツ振興センターについて

埼玉県教育委員会では、児童生徒の学校管理下における不慮の災害に備え、「独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下スポーツ振興センター）」と災害共済給付契約を結んでいます。この制度は、学校管理下（登校から下校まで）において児童生徒が災害（けがなど）にあった場合、その治療費や見舞金の給付を保護者に対して行うものです。※治療費5000円（保険証使用で1500円）以上が対象となります。

### ◆加入同意書について

各学部新転入時に回収し、各学部在学中（小低・小高・中の各3年間）有効とさせていただきます。

### ◆共済掛金の保護者一部負担額

小・中学部：460円（掛金945円のうち485円分は県負担）

掛金は、5月の給食費と一緒に口座より引き落としさせていただきます（要保護・準要保護に認定された児童生徒を除く）。

### ◆スポーツ振興センターの利用方法

学校管理下で災害（けが等）が発生し治療を受けた場合、保護者の方に個別に手続きの説明を行います。

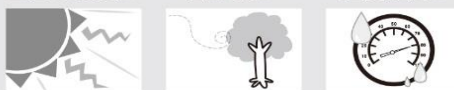
記入の用紙をお渡ししますので、月ごとに医療機関より用紙に証明をもらい、学校に提出してください。

## 急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

#### こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 温度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

昨年の夏は、熊谷市内で国内最高気温41.1℃を記録するなど、災害並みと言われる暑さでした。今年は昨年ほどではなく例年並みとの予報が出ていますが、熱中症への警戒は必要です。熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない今の時期にも発生することがあります。熱中症が本格化する前の早い時期から予防対策に取り組んでいきましょう。

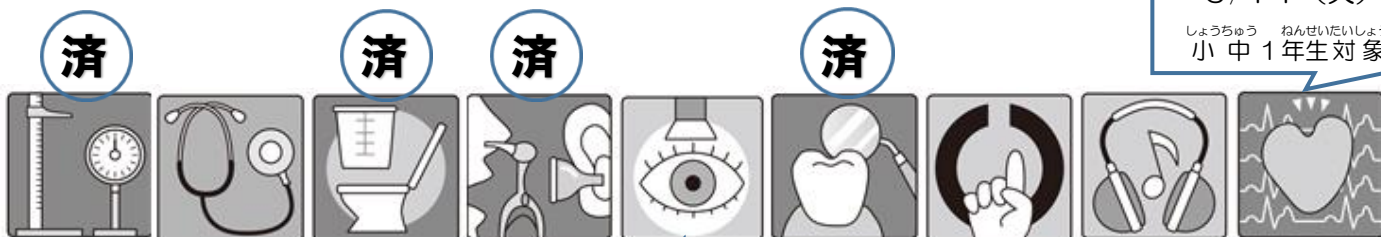
環境省「熱中症予防情報サイト」では、地点を入力でき、その日の暑さ指数を見ることができます。

## けんこうしんだん 健康診断が続きます

「結果のお知らせ」が届きましたら、受診・相談をお願いします。終わりましたら、結果を学校へご提出ください。

6/11 (火)

しょうちゅう ねんせいたいしょう  
小中1年生対象



しょうこう ちゅう ちゅう  
小高・中1・中3 → 済  
しょうてい ちゅう  
小低・中2 → 6/13 (木)

5/16 (木)

すいじじっし  
随時実施