ほけんだより
かけはし

館林特別支援学校

令和6年度6月号

朝晩は比較的、涼しいですが、日中は気温が30℃前後まで上がり暑い日もあります。今月は運動会があったり、水泳学習が始まったりします。熱中症にならないように、こまめな水分補給と休養等が大切になります。水分補給がいつでもできるよう、毎日、水筒を持たせてください（スポーツドリンクも可です）。

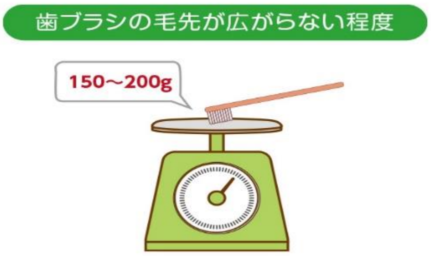
6月の保健目標：歯をきれいに磨こう！！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」になっています。4月に歯科検診を行い、結果を配付させていただきました。「受診してください」に「○」がついていた場合は、是非、早めに受診をしてください。

正しい歯みがきのポイント

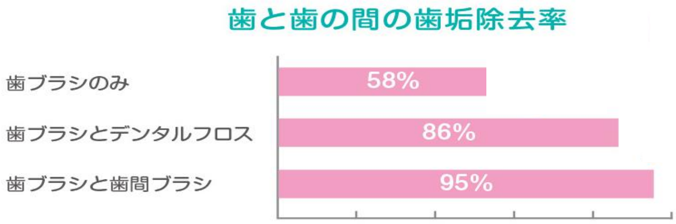
①毛先を歯や歯ぐきの隙間にきちんと当てる

②軽い力で動かす



③小刻みに動かす

※フロスや歯間ブラシ併用で歯垢除去率がグンとアップ



※歯ブラシは月１回が交換の目安!!

運動会に向けて

運動会練習も大詰めを迎えています。体調を崩したりケガをしたりしないように準備をお願いします。

①睡眠を十分にとる

②朝ごはんをしっかり食べる

③手足の爪を短く切る

④足に合った運動靴をはく

⑤水筒を持ってくる

⑤汗ふきタオルを持ってくる

劇症型溶血性レンサ球菌感染症に要注意!!

今年度の群馬県内での感染者数が過去最多ペースで、全国的にも増加傾向にあります。

○病原体：主にＡ群溶血性レンサ球菌（一般的な溶連菌感染症と同じ細菌ですが、はるかに重症で迅速な医療介入が必要）

○年齢層：子ども～大人（特に30歳以上で多い）

○感染経路：感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌を吸い込むことによる「飛沫感染」、細菌が付着した手で口や鼻（または傷口）に触れることによる「接触感染（創傷感染）」

○症状：手足の痛みや腫れ、発熱、のどの痛み、血圧低下など。発病から病状の進行が急激かつ劇的で、数時間以内に軟部組織壊死（えし）、急性腎不全、多臓器不全などを引き起こし、死に至ることも多い。

○予防：石けんと流水による手洗いを行う。

マスクの着用