



# ほけんだより6月

令和7年6月3日(火)  
都立墨田特別支援学校 長  
深谷 純一

体育祭、運動会、体育授業発表会が終わりました。それぞれ練習の成果を発揮していたと思います。これから梅雨の季節となります。湿度が高くムシムシとして、体調管理が難しい時期でもあります。上着などでうまく調整してお過ごしください。

## 歯と口の健康週間

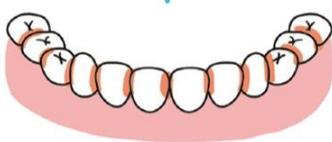
6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べるだけでなく、話す・力を出す(くいしばる)・表情を作る等とても重要な役割をしています。大人の歯は一生使っていくものです。しっかりセルフケアをして、歯を大切にしましょう。

みがきのこしが  
起きやすい場所

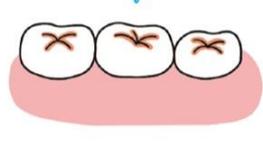
歯の高さが違うところ



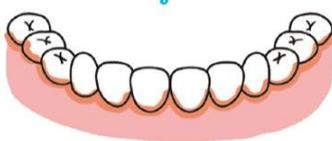
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



高等部の生徒は、大人になるとなりやすい歯周病も気を付けてください。  
歯周病とは歯肉(歯茎)が腫れ、血が出る病気です。歯周病がひどくなると歯が抜ける原因第1位は歯周病です。  
歯周病の予防方法はむし歯と同じ歯磨きです。2つの病気を予防することができる歯磨きはすごいですね。  
中には、歯磨きが苦手な人もいますかもしれませんが、毎日少して構いませんので、歯を磨いてみましょう。

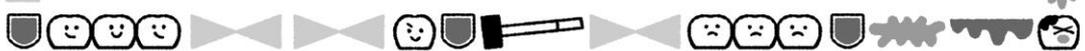


鉄

どちらが強い?  
答えはこちら→

## かたいけど、酸には弱い……

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯(エナメル質)は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。



# 保健室からお知らせ

## 健康相談について

7月14日（水）午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています（予約制）。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生（<sup>いわき</sup>五和貴診療所）

## 6月の定期健康診断について

日付	曜日	全校	小学部	中学部	高等部
6/4	水	AM 心電図検査	各学部1年生+昨年度の欠席者が対象です		高1:レントゲンあり
6/6	金	9:30 尿検査予備日			
6/12	木		AM 歯科検診②		
6/19	木				AM 歯科検診

◎各健診後には、異常ありの方のみ受診勧告のお知らせをお渡しします。

◎学校健診は集団を対象としたスクリーニング検査のため、専門医による診断結果と異なる場合がありますことを御理解ください。

## 水泳学習（プール）が始まります

高等部は先週から、小学部・中学部は今週から水泳学習を実施しています。

プールでの活動が好きな児童・生徒が多く、大変有意義な学習活動ではありますが、いつも以上に負担がかかる内容となります。日頃より児童・生徒の健康管理を行っていただいておりますが、安全な学習となるよう、より丁寧な健康観察等をお願いいたします。



朝ごはんを  
食べる



爪を切る



朝の  
健康チェックを  
入念に  
いつもと違う時  
は無理をしない

すでに配布済みの「水泳の授業に関するお知らせ」にもありますが、内科健診と眼科健診の受診が参加の必須条件となっております。また、健診を受け、治療が必要との所見があった場合、治療を終えてからの参加になります。該当する方には個別にお知らせをお渡ししました。

学校医または主治医で受診していただき、受診報告書（保護者による御記入）を御提出ください。

皮膚症状（アトピー性皮膚炎やニキビ、肌荒れなど）があり、お薬を塗っている場合、プールに薬が流れ出てしまいますので、水泳の当日朝は塗り薬をつけずに登校してください。

入水後に塗り薬をつける必要がある場合は、「おくすり依頼書」に記入のうえ、担任にお知らせください。