

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日  
東京都立町田の丘学園  
校長 緒方 直彦

梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があると思ふとひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけ気温が上昇することもあります。

マスク着用での梅雨…。運動をする時やソーシャルディスタンスを取っている時、苦しい時には着脱をし、睡眠・食事もしっかりとり、元気に梅雨を乗りきりましょう！御家庭でも引き続き、健康観察をよろしくお願いいたします。

## ～6月の保健行事～

-本校舎-

日にち (曜日)	内容	対象	開始時間
1日 (火)	皮下脂肪厚 測定	A高	9:20
2日 (水)	皮下脂肪厚 測定	B高2 B高3	9:20 10:00
3日 (木)	視力・聴力 測定	A高 (抽出者)	9:30
	皮下脂肪厚 測定	B高1	11:20
21日 (月)	体重測定	A小・中	9:25
22日 (火)	内科検診	欠席者	13:10

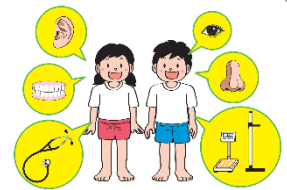
-山崎校舎-

日にち (曜日)	内容	対象	開始時間
7日 (月)	療育相談	希望者	13:30
8日 (火)	体重・皮下 脂肪厚測定	B小低	9:20
9日 (水)	体重・皮下 脂肪厚測定	B小高	9:20
15日 (火)	体重・皮下 脂肪厚測定	B中	9:20



## 健康診断について

御協力ありがとうございました！全ての検診結果は、今月末に返却予定です。



### ○皮下脂肪厚測定について

5月にお便りを配布しましたとおり、都立特別支援学校の学校給食摂取標準の改定に向けての調査のため、全校児童・生徒を対象に皮下脂肪厚測定を実施します（A小・中学部については、5月下旬に測定を実施済）。二の腕を露出し機械を数秒あて測定し、測定結果は特にお知らせはいたしません。御不明な点等ございましたら保健室までお問合せください。

### ○治療勧告書（ピンク色用紙）⇒速やかな受診を！

検診・検査等で疾病や異常の疑いがある場合、未受診の場合にはピンク色用紙でお知らせをお渡ししています。受け取った際には、専門医になるべく早い受診をお願いします。受診が終了しましたら、受診病院で治療結果を記入していただき、御提出をお願いします。

# 6月の保健目標 はみがきをしっかりとやろう

口臭予防  
エチケット

## ◎寝る前の歯みがきは、

### 特に丁寧にみがきましょう

理想は、朝昼夜の食後+寝る前=1日4回の歯みがきですが、なかなか1日4回、丁寧に時間をかけてみがくことは難しい…！

そのような時は、1日1回寝る前の歯みがきだけは、時間をかけて丁寧にみがきましょう。なぜなら、夜はだ液の量が減り歯周病菌が増えるから！

昼間は食事や会話、口を動かすことでだ液がたくさん出ますが、夜は口の中の環境が一定。歯周病菌にとって居心地の良い環境のため、どんどん増殖してしまいます。

～感染症予防～  
歯周病  
コロナウイルス  
誤嚥性肺炎

むし歯  
予防



## 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL) ③汗 (約500~1,000 (※) mL) ④涙 (約1mL)

(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



### 歯みがき ⇒ I g A抗体が活発 ⇒ 感染症予防

だ液には、I g A抗体が含まれています。I g A抗体は、コロナウイルスやインフルエンザウイルスが体の中に入らないようにブロックする働きがあり、効率的に働かせるためには口の中を清潔にしておくことが大切！

### 山崎校舎に養護教諭が1名加わりました☆



先日、生徒との会話の中で「先生の夢は何ですか？」と質問されました。“いつも子ども達に夢や好きな事を教えてもらうばかりで、久しく夢について考えていなかった！”と反省。そして、真っ直ぐな質問に笑顔になりました\*

今年度もみんなが健康・笑顔で過ごせるよう、務めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。 本校舎 田嶋

はじめまして。4月から山崎校舎に着任しました。叶 京加(かのう きょうか)と申します。着任してから二ヶ月、みなさんの笑顔と楽しそうに活動する姿に日々元気をもらっています。これからもみなさんが元気に学校生活を送れるよう精一杯サポートさせていただきたいと考えております。どうぞよろしくお願ひいたします。

山崎校舎 叶