



# 保健だより



令和2年5月12日(火)  
豊明高等支援学校  
保健室 小林茉侑 保志場みく

休校が延長されて、先の見えない不安もあるかと思います。  
いつかは必ずおさまりますから、今は一緒に収束を待ちましょう。

どうしても不安なとき・困っているときは、遠慮なく学校に電話をくださいね。  
また、悩みや不安をメールで相談できる札幌市の窓口もありますので、活用してください。



子どもアシストセンター メール:[assist@city.sapporo.jp](mailto:assist@city.sapporo.jp) 電話:0120-66-3783

本日「健康チェック表」の延長ぶんを送付しています。引き続き、朝の検温と体調チェックを欠かさずに行いましょう。また、「救急安心センター札幌」(#7119)に相談をした場合は、学校にもお知らせください。

## てあ よぼう ほしつ 手荒れ予防に…保湿ケアのおすすめ



毎日手洗いや消毒をがんばっていて、手がかさかさしたり、切れてしまったりすることはありませんか？  
手荒れをしていると、手洗いもつらく感じます。保湿ケア(手のうるおいを保つケア)で手荒れ予防ができますので、実践してみてください。

### ◇やりかた◇

- ①手洗いをしたあと、ワセリンや自分に合うハンドクリームを手のおもて・うら全体にうすくぬりこみます。  
ハンドクリームが選べない人には、成分がシンプルなワセリンがおすすめです。  
(薬局に売っています)
- ②べたべたして気になるようなら、ティッシュで軽くふきとります。(しっとり感がのこる程度)
- ③1日1回から5回程度行いましょう。寝る前もおおすすめです。続けてみてください。



アトピーなどで病院にかかっているひとは、  
処方されているお薬を指示どおりにぬりましょう！

### お知らせ



同封のマスクは、青い面が外側です。

- 台湾から日本への支援として、全国の特別支援学校あてに使いすてマスクが寄贈されました。  
また、文部科学省からガーゼマスクもとどいています。生徒一人につき、使いすてマスク5枚とガーゼマスク1枚を送付しますので、お使いください。
- 1年生の心臓検診について、要再検査の方についてはお知らせを同封しています。  
お知らせの紙が同封されていない場合は「異常なし」とご理解ください。
- なお心臓検診欠席者については、通知が届き次第再度ご連絡いたしますので、お待ちください。

## 「虫歯になりやすいおやつ」と「なりにくいおやつ」

歯科検診は二学期の予定です。休校中も、歯を健康に保ちましょう！！  
 家にいることが長くなるぶん、おやつを食べる時間が増える人もいるかもしれませんね。  
 おやつを食べることが多いと、そのぶん虫歯のリスクも増えることになります。  
 どんなおやつが虫歯になりやすいのか？確認してみましょう。  
 (2、3年生は、去年の集会で保健体育委員会が発表してくれていましたね！覚えていますか？)



口の中に残りやすく、甘くて砂糖がたくさん入っているおかしほど、虫歯になりやすいです。とはいえ、虫歯になりにくいおやつも、一日中食べていると、歯によくないです。

おやつを食べるときは、①食べ方②食べるものを工夫しましょう。  
 (もちろん、歯みがきも忘れずに！！！)

## 正しい歯みがきで、健康な歯に！

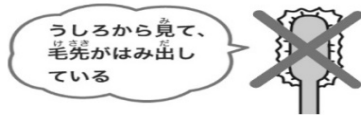
✕ ゴシゴシと強くみがく。



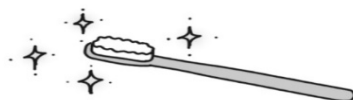
軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

