



ほけんだより



令和7年7月8日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

気温も湿度も高くなっているこの時期。体調を崩したり、調子が出なかったりする人が多く
なっています。改めて、毎日の生活リズムを見直し、体を整えていくことが大切です。また、
この時期は、気分が沈みやすくなることもあります。家族や友達と話したり、自分の好きなこと
に取り組んだりして、気持ちをリフレッシュできるとよいですね。



じょうず すいぶん 上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さ
えて、上手にとるようにしましょう。

のどがかわく前に水分をとる

のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっています。

水分をとるタイミングを決めておく

とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる
習慣をつけるとよいです。

通常の水分補給は水や麦茶を飲む

カフェインの含まれていないものがよいです。汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれた
スポーツドリンクを飲むようにしましょう。

1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる



水分を「ゴクリ」1口で
どれくらい飲んでいるの？

実は、約20mLしか飲めていません。
コップ1杯分（200mL）の飲もうとすると
ゴクゴクゴク…と10口は必要です！



ちゃんと^は歯みがきはできている？

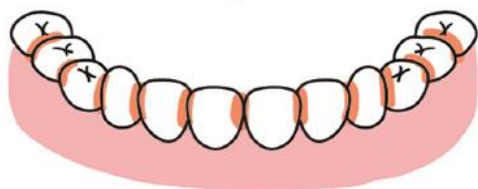
きちんと^は歯みがきしているつもりでも、次の部分はみがき残しやすいところです。特に気をつけていてねいにみがきましょう。

みがきのこしが
おきやすい場所

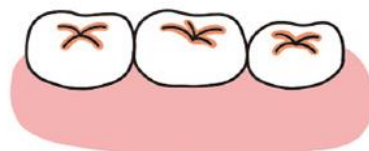
^は ^{たか} ^{ちが}
歯の高さが違うところ



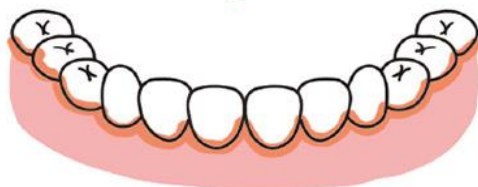
^は ^は ^{あいだ}
歯と歯の間



^{おく} ^ぼ
奥歯のみぞ



^は ^し ^{にく} ^め
歯と歯肉のさかい目



^は ^{がわ}
歯のうら側



^は 歯ぎしりについて

歯科検診の問診票の中で、「^は ^き歯ぎしりが気になる」という保護者の方からの声が多くありました。学校歯科医の杉山先生より、^は ^き歯ぎしりについてのアドバイスをいただきました。

^{にゅうし} ^{えいきゅうし} ^は ^が ^し ^き ^は ^{くち} ^{なか} ^{いわかん} ^{おこ}
乳歯から永久歯への生え変わりの時期の歯ぎしりは、口の中に違和感があることによって起こりやすいため、様子を見て大丈夫です。永久歯に生え変わってからも歯ぎしりが続く場合、音を楽しんでいたり、まわりからの注目を集めたいという思いがあったりすることがあります。

^{ねんれい} ^{かか} ^{すいみんちゅう} ^は ^{ばあい} ^は
年齢に関わらず、睡眠中の歯ぎしりがある場合や、歯ぎしりの音が大きい、強く力を入れて歯ぎしりしている場合は、歯科医に相談することをおすすめします。

