

とくしまけんりついで し えんがつかう へいせい ねん がつかう
 徳島県立池田支援学校 平成27年5月発行

いけだ し えんがつかう み やまやま しんりよく わか ぼいろ きも
 池田支援学校から見える山々も、新緑でさわやかな若葉色になりました。気持ちもつ
 られて、さわやかで前向きになるといいですね。もしも落ち込んで気分が晴れないときは、
 みちか ひと き まえむ お こ きぶん は
 身近な人に聞いてもらったり、好きなことに打ち込んでみたり、ゆっくり休んだり、自分
 あ ほうほう さが はる くさき
 に合う方法を探してみてください。春の草木のようにぐんぐんとではなくても、ゆっくり
 せいちよう
 とちゃんと成長していますよ。

健康診断の結果をお知らせしています！



ない かけんしん にようけん さ しんでん ずけん さ けつかくけん さ じび かけんしん がん かけんしん し かけんしん お
 内科検診、尿検査、心電図検査、結核検査、耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診が終
 りました。どうでしたか？所見のあった人は、自分の健康管理を見直すチャンスです。自分
 けんこう じぶん まも きも たいせつ
 の健康は自分で守る！という気持ちが大切です。

歯に歯垢が残っている人が多くいました！

みがき残しが多いのは

- ☆歯と歯ぐきのさかいめ
☆奥歯のみぞ
- 食べもののカスが残りやすく、
汚れがたまりやすい場所です。
歯をみがくとき、特に気をつけ
て、きれいにしましょう。
- ☆歯が生えかわったばかりのところ
☆歯ならびが悪いところ
- 歯の高さがデコボコしていて、汚
れが残りやすく、みがきにくい
で、むし歯になりやすいのです。
- みがきにくいところです

歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。

☞ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。

☞ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

たくさん遊んだら



こまめに水分補給

熱中症に気をつけましょう！

暑さに体が慣れていない今は、熱中症がおこりやすい時期です。熱中症は重いと死にいたる怖いものです。本格的な夏を前に、徐々に暑さに体を慣らして、予防できることは気をつけておきましょう。

☆こまめに水分をとる

汗をかいていなくても、体から水分は出て行きます。こまめに水やお茶を。体に十分水分があれば、汗が出せて、体温を下げることができます。

☆気温にあった服装をする

暑い日もあれば涼しい日もある今の季節。はおっているものを脱いだり着たり、生地を薄手のものに変えたり、面倒かもしれませんが、考えて工夫しましょう。

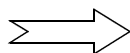
☆バランスよく栄養をとって（特に朝ごはん）体力をつける

朝ごはんをほとんど食べずに登校する生徒がいます。寝不足や欠食は、熱中症をおこすもとです。

マダニが活動する季節です！ SFTSに注意！

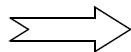
SFTSとは重症熱性血小板減少症候群のことで、SFTSウイルスを保有しているマダニにかまれることで感染します。このマダニは全国にいて、徳島県でも多く確認されています。

マダニはどんなところにいる？



草むらや山の葉っぱにいます。

どうやって人をかむ？



人が葉っぱに触れている間に素早く人に移動します。

そして皮膚のやわらかいところを探して、しっかり口器を刺して、数日間血を吸い続けます。

大事なこと！

1 外遊びをした後、学校から帰った後にはお風呂でマダニがいないかチェックする。

吸血しているマダニはあずき大になっています。特に脇の下、足の付け根、首、膝の裏、脇腹、頭）をチェック！

2 草むらや山に行くときは長そで長ズボンなどできるだけ肌を出さないようにする！

3 もしかまれていたら、自分でひっぱらず（マダニの一部が皮膚内に残ってしまう）、

病院へ行く！ かまれた後2週間は、発熱、吐き気、下痢などに注意して、症状が出たらすぐに病院へ行く！