



令和4年6月7日  
北網島特別支援学校  
保健室

6月に入り、気温が高くなる日が多くなりました。梅雨入りは平年より遅くなる見込みですが、気圧の変化等で体調管理が難しくなる人も多くなるのではないのでしょうか。6月は宿泊学習がある学年もありますので、疲れがある時は早めの休養を心がけてください。



## ジメジメ・・・梅雨の時期に要注意！



ジメジメした天気、気温と湿度が上がるこの時期は、カビの発生に注意が必要です。気を付けていてもいつの間にか生えているので、こまめなお手入れや点検をよろしくお願いいたします。

### 注意が必要なところ ※ 洗いつらいところが要チェックです※

- ・水筒の底、ふたのねじ部分の溝やパッキンの部分、中ふたの裏側
- ・イリゲーターのチューブ部分や胃ろうのエクステンションチューブ
- ・シリンジ内（新規格は溝が多いので要注意です）
- ・吸引器のボトルのパッキンやねじ部分の溝、フィルター、ホース部分



### カビ対策の例 物によって使えるもの、使えないものがあります。取扱い説明書等をご参照ください。

- ・塩素系や酸素系の消毒液につけ置きする
- ・高温で消毒する（煮沸、電子レンジによるスチーム消毒など）
- ・つまようじやクシ、ブラシなどでこすって、物理的にとりのぞく
- ・しっかり乾燥させる
- ・カビが取れなくなった部品だけ、交換する



また作り置きのお茶にカビが生えたり、開封済みの増粘剤の中に虫が入ったりすることもありますので、ご家庭でも十分お気を付けください。



カウンセラーさんが来校します

～お話しませんか？～

カウンセラー

こころ ももこ  
小郷 桃子 先生

今年度、年2回カウンセラーの先生が来校してくださることになりました。

小郷先生は、鶴見区の小中学校や東京都内の小学校の学校カウンセラーとして勤務されています。

とても温かい雰囲気でお話を聞いてくださり、児童生徒のみなさんや保護者の方がほっとできる時間を過ごせると思います。

1回目は、7月7日（木）10：45～15：00です。詳細は別紙にてお知らせいたします。

## ～マスクの着用について～



現在、学校では、新型コロナウイルス感染症対策として、児童生徒においてはできる範囲でのマスクの着用をお願いしていますが、6月に入り熱中症も懸念される状況となっています。熱中症予防とマスク着用について市教育委員会より次のように通知されています。

### [マスクの着用について]

学校生活ではマスク着用を基本としていますが、屋外で距離を取って活動する場合にはマスクを着用する必要はありません。特に、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、熱中症等による健康被害が発生するおそれがあることから、WBGT 21℃以上の場合、屋内外に関わらず、体育の授業や部活動等運動時はマスクを外すよう指導してください。その際、屋内では換気の悪い空間とならないよう換気設備を適切に運転することや、窓を開け外気を取り入れる等の十分な換気を行うこと等に注意してください。ただし、授業前後の着替えや移動の際、授業中、教師による指導内容の説明やグループでの話し合いの場面、用具の準備や後片付けの時など、運動を行っていない際は、可能な限りマスクを着用してください。

また、登下校中におけるマスクの着用については、熱中症のリスクを回避することが難しいことから、健康被害が発生する可能性が高い場合には、人との距離を十分に保つよう注意すること、なるべく会話をしないこと等に気を付けて、マスクを外すよう指導してください。学校により登下校の状況は異なりますので、児童生徒に具体的に指導していただき、保護者の方、地域の方の理解や協力を得ながら対応していただきますようお願いいたします。

※「横浜市立学校 熱中症対策ガイドラインの改訂について（通知）」より

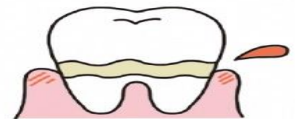
本校においては、今まで通り児童生徒においてはできる範囲でのマスクの着用をお願いいたします。また、教職員や保護者、来校者に関しては、屋内において適正な距離（2m以上を目安）を保てないことが多いため、マスク着用を基本として感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。

## しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。

