



令和8年6月1日(月)
 京都府立井手やまぶき支援学校
 保健室

あじさいがきれいに咲く梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。衣服の調節に気を配り、バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



6月健康診断の日程

- 1日(月) 発育測定(対象者)
- 2日(火)・3日(水) 検尿二次(対象者)
- 4日(木) 歯科検診(小学部・中学部)
- 10日(水) 耳鼻科検診(小学部・高等部)
- 11日(木) 歯科検診(小学部・中学部・高等部)
- 12日(金) 検尿二次予備日(対象者)
- 16日(火) 整形外科検診(小学部・中学部・高等部)
- 18日(木) 眼科検診予備日(対象者)
- 24日(水) 耳鼻科検診(小学部・中学部)
- 29日(月) 心臓二次聴診(対象者)

健康診断のときは、体操服などの、検診を受けやすい服装で受けるぶー!



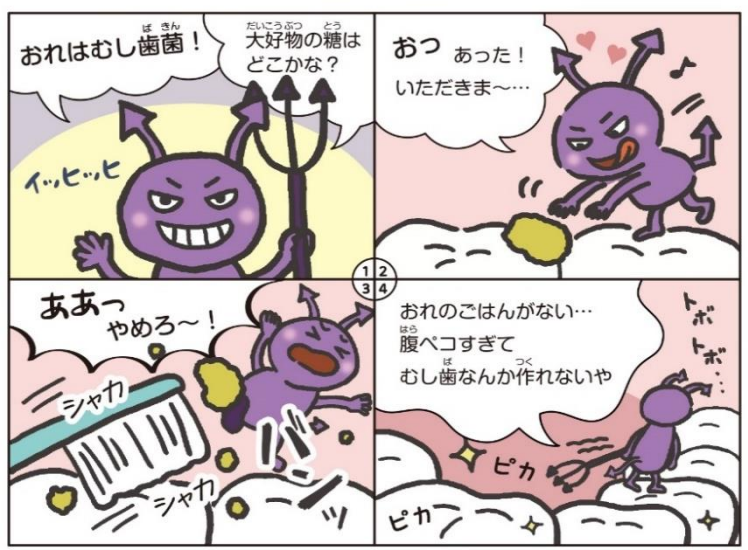
保護者の方へ

【健康診断結果について】

健康診断が終わった項目から、病院受診が必要な対象者に、順次お知らせを配付していきます。内容を御確認いただき、受診が必要な場合は受診していただいて、その結果を担任までお知らせください。よろしくお願いします。



むし歯菌と競争だ!



6月はむし歯の予防について考える月です。しっかり歯磨きをしてピカピカの歯にしましょう!



大人の約2人に1人!?
 日本人の国民病

歯周病

痛くないのに どうして怖い?

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも



ポイント

食べたなら歯みがき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

つゆ じき ちゅういてん 梅雨の時期の注意点



しよくちゅうどく ■食中毒

しよくちゅうどく きおん しつど たか きん はんしょく がつ がつごろ おお
食中毒は、気温と湿度が高くなり、菌が繁殖しやすい6月から9月頃にかけて多く
はっせい た もの と あつか じゅうぶんちゅうい
発生します。食べ物の取り扱いには十分注意してください。



■けが

あめ ひ かさ しがい わる きけんせい たか
雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、けがの危険性が高まります。

あめ すべ ころ じゅうぶん ちゅうい
また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。



■かぜ

む あつ あせ ふ あさゆう きおん さ さむ
蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり寒くなり、かぜを

あせ き が さむ うわぎ たいおんちようせつ おこな
ひきやすいです。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。



この季節は 気をつけて 梅雨あるある

た いた 食べものが傷みやすい



しよくちゅうどく ちゅうい きん
食中毒に注意。菌を
つけない・増やさない・やっつけるが基
ほん
本です。



ぬ ゆか 濡れた床がすべる



たてもの いりぐち みちばた
建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

つゆ がた ねっ ちゅうしやう ふ 梅雨型熱中症が増える

しつど たか あせ じやう
湿度が高いと汗が蒸
はつ たいない ねつ にが
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
あつ ひ ようちゅうい
暑くない日も要注意。



き あつ 気圧がづらい

てんこう あんてい
天候が安定しないと、
じりつしんけい みだ
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
との
で整えましょう。



あめ み 雨でまわりが見えにくい



あめ しがい わる
雨だと視界が悪く、
じ こ ぶ くるま
事故が増えます。車
うんでんしゆ み
の運転手から見えや
すいように明るい服
そう
装で。

たいちやうふりやう ふ つゆ
ケガ、体調不良が増える梅雨。
じぶん きけん よち
自分で危険を予知して
うご
動けるようになると良いですね!

ほけんしつ の 窓

しんねんど はじ たいちやうふりやう とさいがい えがお ほけんしつ おとず
新年度が始まって、ケガや体調不良の時以外でも、笑顔で保健室を訪れる
みなさんの姿が見られて、とても嬉しく思います。しんどい時や困っている時
すがた み うれ おも ととき こま ととき
はもちろん、なんでもない時でも、いつでも保健室に来てくださいね。

