

ほけんだより 6月

南山城支援学校
保健部 No.3



気温が高い日が多くなりましたね。暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。よく寝て、よく休み、そしてごはんをしっかり食べることはもちろん、汗をかいて少しずつ暑さから体を慣らしていきましょう。



～保護者の皆様へ～

今年も厳しい暑さになることが予想されます。

十分な量の水分を持たせていただきますよう、御協力をお願いします。

プールがはじまります！



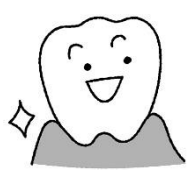
6月19日(月)から、3年ぶりにプールがはじまります。久しぶりのプールにワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。楽しく安全に活動できるように、以下の点に気を付けましょう。

爪は短く切っておく	耳掃除をしておく	前日はしっかり寝る	朝ごはんを食べてくる
体調が悪い時は無理をしない	プールに入る前は、トイレをすます	身体を清潔にしておく	水分補給をこまめにする

このような時は、プールに入れません！



- ・医師から禁止されている
- ・目やにがでる、充血がある等、眼の疾患がある
- ・中耳炎や外耳炎等、耳の疾患があり医師の許可がない
- ・とびひ等伝染性の皮膚疾患がある
- ・化膿している傷がある
- ・発熱後や風邪をひいている
- ・下痢をしている

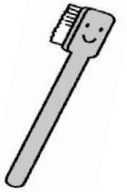


6月4日～10日は

“歯と口の健康週間”



いくつこたえられるかな？



なんともおさらい!

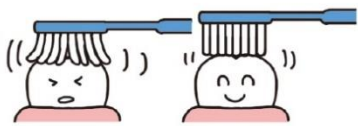
歯みがきのキホン

クイズ



Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

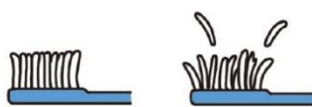


Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



5月18日(木)に、春の歯科検診がありました。結果はどうでしたか…？

受診が必要な人も、今回はそうでなかった人も、もう一度歯みがきのキホンを確認しておきましょう。丁寧な歯みがきを心がけ、いつでも健康な歯でいたいですね。

受診が必要だった人は、早めに治療を済ませておきましょう。



(こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②



6月の予定



6日(火) 耳鼻科検診(全学部)

7日(水) 発育測定(高等部)



8日(木) 歯科検診(前回欠席者)

9日(金) 発育測定(中学部)



12日(月) 発育測定(小学部)

14日(水) 検尿二次一日目(対象者)



15日(木) 検尿二次二日目(対象者)

16日(金) 心臓二次検診(対象者)



19日(月) 側わん検診(小学部)

随時 視力聴力検査(小学部)

健康診断ものこりわずかになりました。体調を整え、忘れずに受けましょう。

