

ほけんだより 6月

南山城支援学校
保健部 No.4

雨がたくさんふる、梅雨の季節に入りました。天気や気温が変わりやすいので、体がつかれたり、気持ちがすっきりしない日もあるかもしれません。6月は、学校ではプールや校外学習等の楽しい行事がたくさんあります。そのために、「よくねむれているかな?」「朝・昼・夕の食事をしっかり食べられているかな?」等、自分の生活をもう一度見直して、楽しく行事に参加できるよう、体調を整えていきましょう。

小学部5年生、中学部2年生は、いよいよ宿泊学習ですね。早く寝る、朝ごはんをしっかり食べる等して、元気に過ごしましょう。

梅雨の季節はココに気をつけて!

服装に気をつける

雨が降ると気温が下がり、寒くなることがあるため、薄手のパーカーやカーディガンなどの上着を持っておくといでしょう。

食中毒に気をつける

食中毒菌は暑くてジメジメしたところが好きなので、食べ物を置いておくときは冷たく保ちましょう。手を洗ったり、食器をきれいにしておくことも大切です。

6/4~6/10 歯と口の健康週間

歯と口の健康に気をつけよう

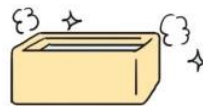
ごはんやおやつを食べると、口の中に「糖」というあまい成分が残ります。おし歯菌があまい「糖」を食べると、「酸」という歯を溶かす成分を作り、おし歯になってしまいます。おし歯になる前に 食べたならみがく ことが大切です。

歯についている白くてネバネバしたよごれは、ばい菌のかたまりで「歯垢」といいます。舌で歯をさわったときにざらざらしていたら、「歯垢」がついているサインです。

歯垢を取るためには、3分間 を目安に、ていねいにみがきましょう。

プールがはじまります!

安全に、楽しくプールに入れるように、以下のことに気をつけましょう。



体を清潔にしておく



耳そうじをしておく



つめは短く切っておく



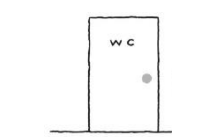
前の日はしっかりねる



体調が悪い時は無理をしない



朝ごはんを食べてくる



プールに入る前は、トイレをすませる



水分補給をこまめにする

保護者の方へ

* プール活動のある日は、「プール健康調査」に体調と入水の可否を御記入の上、サインをお願いします。

* 以下の場合に入水できません。

- 医師から制限されている場合
- 以下の症状があり受診していない場合
目やに・充血など目の症状 / 中耳炎など耳の症状 / 湿疹など皮膚の症状
- 体調不良等の場合
発熱後 / 咳が続いている / 下痢をしている / 化膿した傷がある 等



2(月) 心臓二次検診(対象者)

3(火) 検尿二次(対象者)、発育測定(高等部)

4(水) 検尿二次(対象者)、発育測定(中学部)

5(木) 歯科検診(全学部)

6(金) 発育測定(小学部)

9(月) 整形検診(小学部)

12(木) 歯科検診(予備日)

17(火) 検尿二次(予備日)



6月

歯科検診の日とはくに
朝、ていねいな歯みがきを!

健康診断の結果については
受診が必要な方に随時お知らせ用紙を配付します。
お知らせが届きましたら、早め
の受診をおすすめします。

◎視力・聴力・色覚検査は、随時実施しています(色覚検査:高等部1年生希望者)

