

ほけんだより6月

ふじざくら支援学校
保健室
令和7年6月2日

そろそろ『梅雨』の季節がやってきます。天気によって気温も大きく変わり、体調をくずしやすい時季です。衣服を調節したり、汗をきれいにふいたり、体調管理に気をつけましょう。高等部の皆さんは実習が始まります。疲れを感じたら早めに休息をとり、ジメジメした梅雨の時期も健康に過ごしましょう。

歯と口の健康に気をつけよう



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすのは、食事と食事の間なので、食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。

また、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、血が出たりします。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきをしましょう。

みがきのこしが
起きやすい場所

歯と歯の間

歯と歯肉のさかい目

歯の高さが違うところ

奥歯のみぞ

歯のうら側

食べた後は
すぐ歯みがき

歯によい食べ物
●カルシウムが多い
●硬くて噛みごたえがある
●食物繊維が多い

6月の保健行事予定



	行事	対象	日時
小学部	体重測定	1～4年	6月 3日(火) 9:30～
	体重測定	5・6年・Aクラス	6月 2日(月) 9:30～
	歯みがき大会	小学部6年生	6月10日(火) 昼休み
	歯科検診	1～4年	6月 4日(水) 10:00～
中学部	体重測定	中学部全員	6月 2日(月) 9:30～
高等部	体重測定	高等部全員	6月18日(水) 9:30～
新入生	整形外科検診	小学部・中学部・高等部の1年生	6月17日(火) 13:00～
全学部	眼科検診	全校児童生徒	6月23日(月) 9:30～
対象者	2W体重測定	肥満傾向・やせ傾向の者	6月18日(水) 9:30～

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ
毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。
お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。
汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

小学部と中学部・高等部Aクラスは
プール学習が始まります!

注意事項をしっかりと読み、楽しく学習してください。プールに入る日は「プール学習健康調査カード」に必要事項を記入し、忘れずに持ってきてください。

プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認
プール前後にシャワー
ていねいな準備運動
水の中でふざげない

少しでも具合が悪いときは無理をしない
プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる
血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる
プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG