

ほけんだより 6月

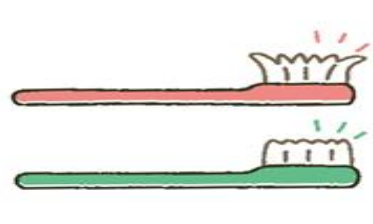
ふじざくら支援学校
保健室
令和8年6月1日

『梅雨』の季節がやってきます。雨が降ると予想外に気温が下がり、肌寒く感じることや、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあります。体調管理には十分気をつけて、元気にすごしましょう。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。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

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 2日 (火) 9:30～
	体重測定	5・6年・Aクラス	6月 1日 (月) 9:30～
	歯科検診	1～4年	6月10日 (水) 10:00～
	歯科検診	5・6年・Aクラス	6月 3日 (水) 10:00～
中学部	体重測定	中学部全員	6月 1日 (月) 9:30～
	歯科検診	中学部全員	6月 3日 (水) 10:00～
高等部	体重測定	高等部全員	6月18日 (木) 9:30～
対象者	2W 体重測定	肥満傾向・やせ傾向の者	6月18日 (木) 9:30～
全学部	眼科検診	全校児童生徒	6月22日 (月) 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30日 (火) 13:00～

6月4日～10日は歯と口の健康週間



寝る前の歯みがきが大切な理由

寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。



梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

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守り、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
- 水の中でふざけない

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