



ほけんだより6月



浜川特別支援学校
保 健 室
令和7年6月13日(金)

6月^{がつ}は、雨^{あめ}が降^ふってジメジメしたり、真夏^{まなつ}のように暑^{あつ}くなったりして汗^{あせ}をかきやすい季節^{きせつ}です。気候^{きこう}が安定^{あんてい}せず体^{たい}調^{ちよう}をくずしやすいので、気候^{きこう}の変化^{へんか}に合わせた洋服^{ようふく}を選^{えら}んだり、脱^ぬぎ着^きしやすい洋服^{ようふく}を選^{えら}んだりしましょう。

また、体^{からだ}が暑^{あつ}さに慣^なれていないので、急^{きゅう}に暑^{あつ}くなると熱中^{ねっちゅう}症^{しょう}にかかりやすくなります。こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう。

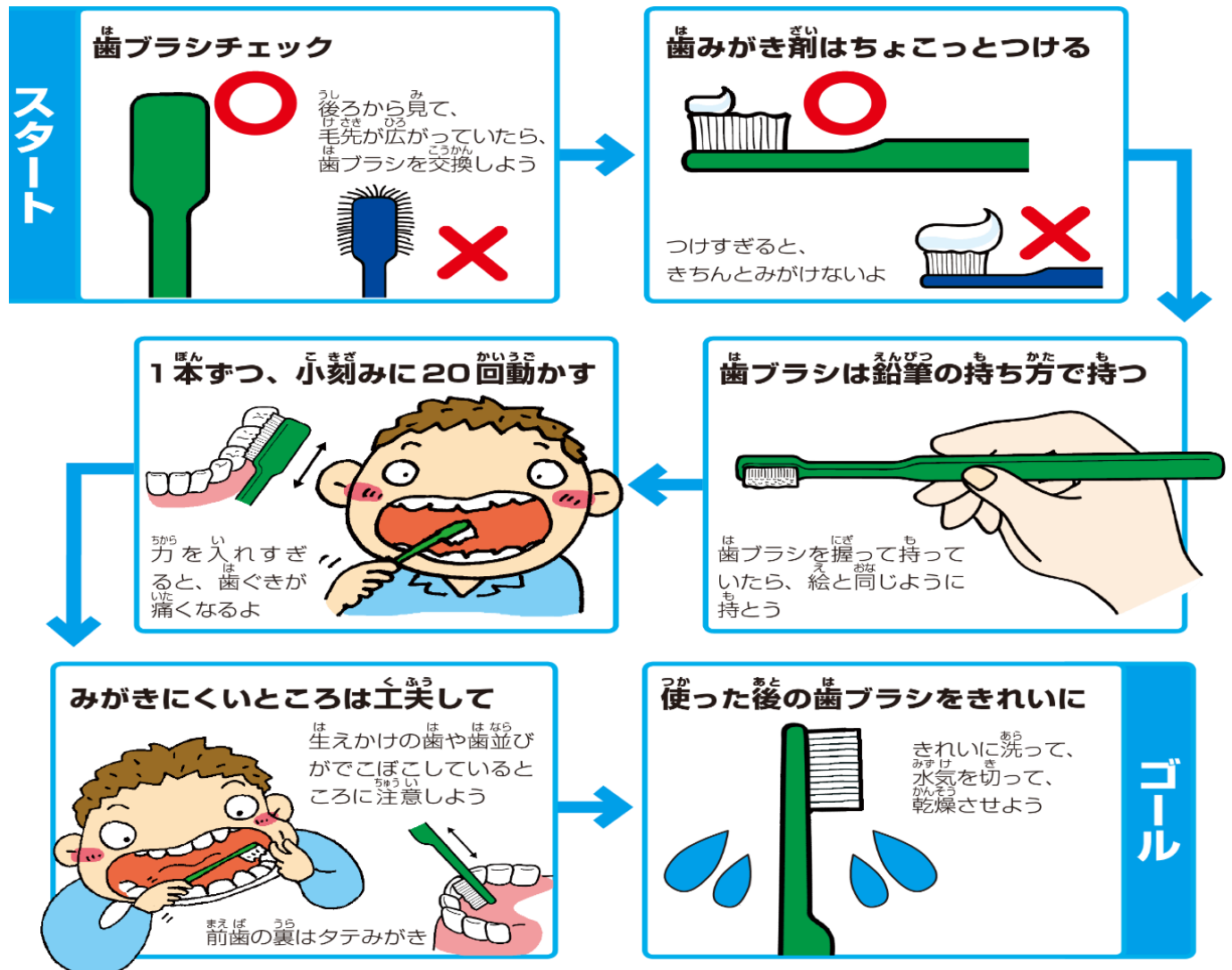
6月の保健目標

歯みがきをしっかりとしよう。

学校^{がっこう}での歯^はみがき【注意^{ちゅうい}点^{てん}】

- 1 歯^はみがき中^{ちゆう}のおしゃべりはやめましょう。
- 2 うがいをする時^{とき}は、低^{ひく}い姿勢^{しせい}で、口^{くち}をすぼめて水^{みず}を吐^{はき}き出^だしましょう。
- 3 使用^{しょうご}後の歯^はぶらしは、よく洗^{あら}ってかわかしましょう。

上手^{じょうず}な歯^はみがきのコツ



6月、7月の保健行事予定

6 / 17日(火)	9:30~	身体計測	中学部
25日(水)	13:30~	貧血検査	中2女子・高2女子の希望者
27日(金)	9:30~	身体計測7月	高等部3年
7 / 1日(火)	9:30~	身体計測7月	中学部
1日(火)	9:30~11:30	心臓検診・貧血検査予備日 未受診者 吉岡文化センター	
3日(木)	9:30~	身体計測7月	高等部1・2年
3日(木)・4日(金)	8:00~11:30 13:00~15:00	胸部X線検査予備日 未受診者 健康づくり財団	
10日(木)	15:15~	学校保健委員会	
11日(金)	9:30~	身体計測7月	小学部

【保護者の方へ】

心臓検診・貧血検査・胸部X線検査の未受診者については、別途、個別に「お知らせ」を配付します。ご不明な点は保健室までご連絡ください。

梅雨の季節です。食中毒に注意しよう



その

ペットボトル、水筒は安全ですか？

気温が高くなってくると、こまめな水分補給が大切です。梅雨は湿気が多く、食中毒に注意が必要です。ご家庭でもより、以下のような状態にご注意ください。

<ペットボトル>



- ①口の中の雑菌や、食べかすが逆流しているかもしれません。
- ②ペットボトルの中で、雑菌が繁殖するかも…
- ③時間がたつと、ますます雑菌が繁殖するかも…

- ①できれば、直接口をつけずに、コップにうつして飲む。
- ②あたたかい所に放置しない。
- ③前の日の残りは飲まない。

<水筒>



- ▲中身がはいったまま、ぬれたまま放置すると、カビ発生の原因となります。
- ▲口の中の雑菌が水筒にうつることがあります。

- ★水筒は、毎日洗いましょう。
- ★特に、飲み口は、口に直接ふれるところなので、ていねいに洗いましょう。
- ★水筒のふたの内側やパッキンを外して洗いましょう。
- ★週に1回は、つけおき洗いをすると、キレイを保てます。