



渋川特別支援学校
保健室
令和8年6月26日(金)

6月は、雨が降ってジメジメしたり、真夏のように暑くなったりする季節です。体調を崩しやすいので、脱ぎ着しやすい洋服を選ぶなど衣服の調節をしましょう。

また、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすくなります。こまめに水分をとりましょう。

6月健康目標
はみがきを
しっかりしよう

●梅雨の時期を元気に過ごそう



- 衣服での調節：肌着を1枚多く持たせる、薄手の上着を用意するなど、脱ぎ着しやすい服装の準備をお願いします。
- 十分な睡眠と朝ごはん：夜は早めに布団に入り、朝ごはんをしっかり摂りましょう。



●早めに対策が肝心～熱中症を防ごう～



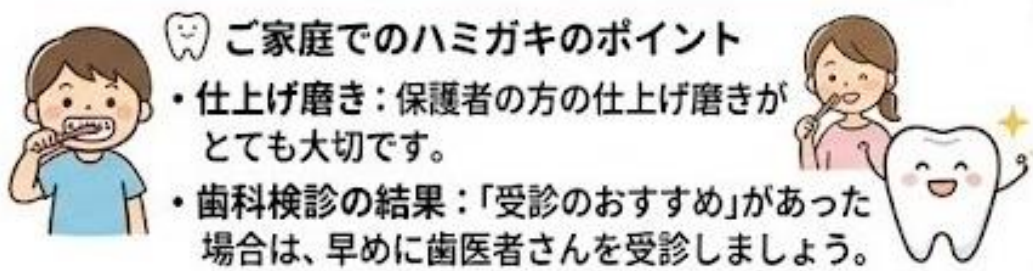
- こまめな水分補給：学校でも時間を決めて、定期的に水分を摂るよう声をかけます。
- 水筒の準備：毎日、中身の入った水筒（お茶や水など）を持たせてください。



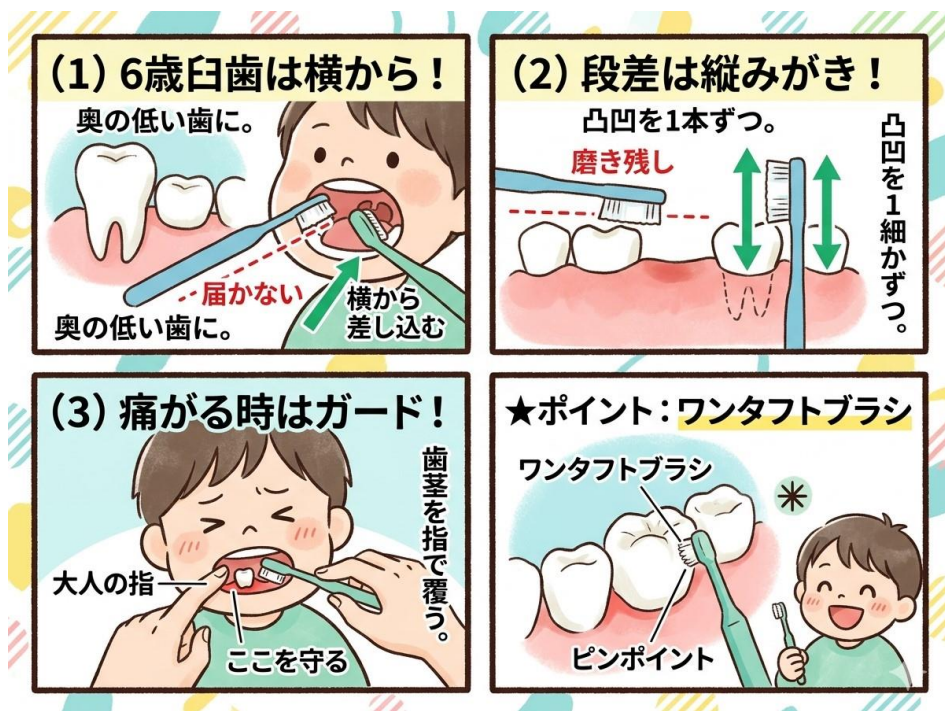
●7月の保健行事予定

- | | | | | |
|---------|------------|---------|--------------|-------------------|
| 7月1日(水) | 9:30～ | 高等部 | 身体計測 | 保健室 |
| 1日(水) | 9:30～11:30 | | | |
| | | | 心臓検診・貧血検査予備日 | 未受診者 渋川市役所第二庁舎2階 |
| 2日(木) | 9:30～ | 中学部 | 身体測定 | 保健室 |
| 2日(木) | 8:30～11:30 | | 13:00～15:00 | |
| | | | 胸部X線検査予備日 | 未受診者 健康づくり財団(前橋市) |
| 3日(金) | 9:30～ | 小学部 | 身体測定 | 保健室 |
| 9日(木) | 15:15～ | 学校保健委員会 | 会議室 | |

●6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした



【歯がはえかわるときの歯みがきのコツ】



●保護者のみなさまへ

・健康診断の結果について

受診が必要とされたお子様には「受診のおすすめ」をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、受診後は「受診報告書」を担任までご提出ください。なお、心臓検診・貧血検査・胸部 X 線検査の未受診者につきましては、別途個別に「お知らせ」を配付します。

・爪切りについて

週に1回は爪の長さをチェックしてください。

