



令和6年6月3日

ほけんだより 6月

伊豆の国特別支援学校
保健室



梅雨の季節になりました。
この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

プールの授業が始まります

小学部と中学部では、水遊びやプールの授業が始まります。安全に楽しく授業ができるように、入水の前に気を付けることがあります。



目・耳・鼻に病気がある人は
お医者さんに相談しておく



十分に睡眠をとる



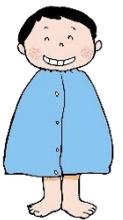
爪を切っておく



耳そうじをする

ちよこっと

保健のおはなし コーナー



プールに入る前・入った後、タオルで体を隠して着替えをすることはできますか？

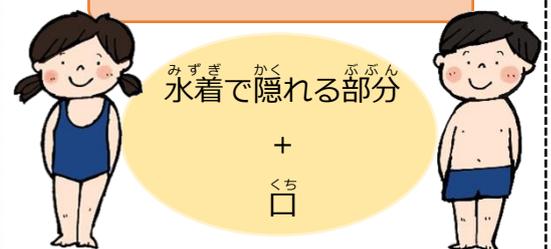
水着を着たときに隠れる体の部分のことを『プライベートゾーン』といいます。

プライベートゾーンは、自分だけの大切な体の場所です。

<プライベートゾーンの約束>

- ・人に見せたり触らせたりしてはいけません。
- ・他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。
- ・少しでもイヤな気持ちになったら「イヤだ」と言う。

プライベートゾーン



自分だけの大切な体の場所

ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

せんじつおこな 先日行われた歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！☆



歯フラシは
小刻みに動かす



みがく時は
軽い力で



歯みがきは
鏡を見ながら

むし歯や歯周病予防の基本は毎日の歯みがきです。正しい方法できているかな？正しくみがくための3つのポイントを紹介！



よく噛むと いいことたくさん！

ひまんよぼう
肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

ぼよぼう
むし歯予防

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液は噛むことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

歯
ブラシ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立て保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



お手入れしてありますか？