



令和8年6月1日

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。

プールの授業を安全に想像してみよう

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。「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしましょう。



準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることがあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。熱中症予防は、夏本番前が大切！暑さに慣れることから始めましょう。



湯船に浸かる



涼しい服を着る



軽く運動する



こまめに水分補給



冷房の温度を下げすぎない

6月の保健目標

歯を大切にしよう

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ないかもしれません。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！



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！



歯ブラシは
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



むし歯予防のポイント



よく噛んで食べる



歯ブラシは立てて乾かす



食後に歯みがき



寝る前に歯みがき



定期的に歯医者さんでチェック



おやつは時間を決めて食べる

*** 保護者の方へ ***

健康診断への御協力ありがとうございます。検診の結果、受診が必要な場合には、検診終了後随時、「結果のお知らせ」を配付しています。できるだけ早めの受診を御検討ください。