



令和8年7月7日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

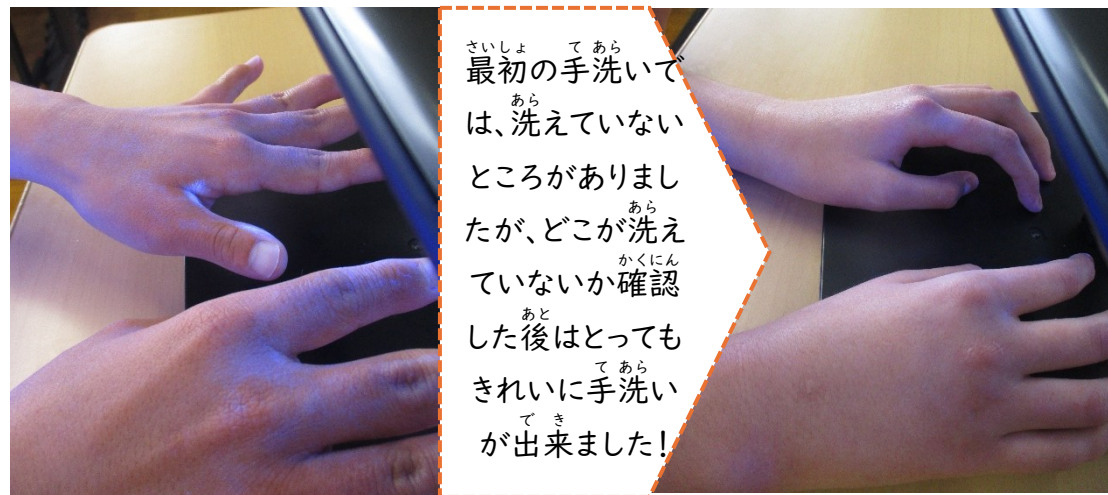
7月2日から水泳の授業が始まりました。水泳は全身運動のため、体力を使います。寝不足や朝食をとらない状態で登校してくると、体調が悪くなったり、熱中症になりやすくなったりします。体調管理をしっかりして授業に臨みましょう。

今月の保健指導では「手洗いについて」行いました。実習先でもきちんとした手洗いを求められることは多いです。また最近、咳や鼻水が長引く夏かぜが流行っているそうです。しっかりと手洗いうがいをして、健康に過ごしましょう！

緑のハートシートを手のひらに載せ、体のわずかな水分を吸収して丸まる様子を見て、運動していないときでも、水分補給は必要ということを、確認しました。



手洗いの正しい手順のお手本を1年生の黒田さんにやってもらいました。



最初の手洗いは、洗えていないところがありましたが、どこが洗えていないか確認した後とはとてもきれいに手洗いが出来ました！



汚れが残っているところを塗ってもらいました。人によって汚れが残る場所が違いました。自分の洗えていないところを意識して、手洗いしましょう。

ねんせい はみが てじゅんひょう さくせい ししゅうびょう べんきょう
1年生は「歯磨き手順表の作成」と「歯周病ケア」、「みだしなみ」について勉強しました。



は もけい
歯の模型をみながら、それぞれ、みがきにくいところ
かんが じゅんばん き
などを考えながら、みがく順番を決めました。

こうこうせいねんだい ししゅうびょう よ びぐん ふ
高校生年代になると歯周病予備軍が増えてきます。ながらマッサージでいいので、歯肉マ
ッサージをしてみましょう! やった後は、生徒から「気持ちがいい!」と声があがっていました。
せいと おそ かぞく
ぜひ生徒から教わって家族でやってみてください。



きょうし
教師がわざとだらしない
かつこう せいと してき
格好をし、生徒が指摘し
ただ ふくそう なお
て、正しい服装に直してい
きました。



そのあと、自分自身の服
装をチェック
き が あと うしろ すがた
着替えた後は後ろ姿の
チェックも忘れずに!



じゅぎょうご あいさつ し せい だい
授業後の挨拶の姿勢も大
じ 事です。皆さんとてもいい
し せい
姿勢ですね。