

ほけんだより 6月

2026. 6. 1

石川県立錦城特別支援学校
保健室

運動会も終わり、6月になりました。5月からすでに気温の高い日が多くありましたが、これから梅雨の時期に入ると湿度も上がり過ごしにくい日が多くなります。合宿や校外学習、実習など様々な行事もありますので、体調管理をしっかりと行いましょう。



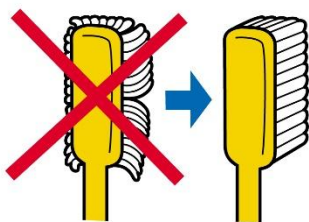
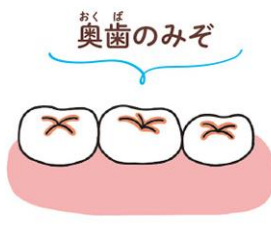
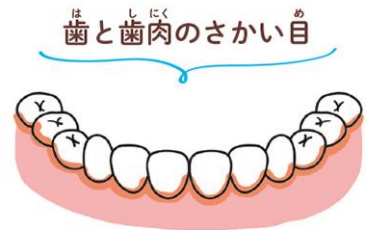
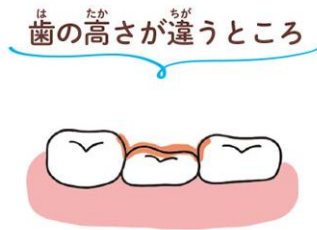
歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんはきちんと歯を磨いていますか？物を食べたり飲んだりすると、おし歯菌が糖質をエサにして酸というものを作り出します。おし歯菌が元気に動き出すのは、食事と食事の間なので、食べたらずくに歯磨きをすることが大切です。

おし歯の他に、歯周病にも注意が必要です。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目などにたまった歯垢が原因で起こります。

おし歯や歯周病を予防するために、次のことに気を付けながら丁寧な歯磨きをしましょう。

みがきのこしが
起きやすい場所



◆ 歯ブラシの状態をチェック ◆

きちんと歯磨きをするためには、歯ブラシの状態もポイント！
歯ブラシのうしろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

熱中症にならないようにするためには、暑さになれること(=暑熱順化)が大切だと言われています。次のことを、毎日少しずつ1~2週間続けると、からだ暑さに慣れてきます。熱中症に強いからだ作りを心がけましょう。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する

保護者の方へ

◆健康診断の結果について

今年度の定期健康診断は、2日(火)の小学部 歯科検診、4日(木)の全員対象 耳鼻科検診をもってすべて終了となります。詳しい検査や治療などが必要な場合は『結果のお知らせ』をお渡ししています。(※『異常なし』の場合は、お渡ししていません。)病気によっては、時間の経過とともに症状が悪化するものもあります。またプール学習も始まります。なるべく早めに病院で診ていただくようお願いします。

お子さんが受けた定期健康診断の結果や毎月の体重の記録は、7月にお渡しする「わたしの健康」でお知らせいたします。



プール開きの前に…
耳・鼻・目の病気がある人は
お医者さんに相談しよう

◆暑さ対策について

日中の気温の上昇とともに、汗をかく量も多くなってきています。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症の心配があります。水筒にお茶等の水分を多めに入れて持たせてください。

また、体育や身体を動かした活動の後、子ども達はたくさん汗をかいています。汗をかいたときに汗をふくタオルや着替えの衣類(下着、Tシャツ等)も持たせてください。



◆プールについて

プールの時期が来ましたら、学校からお渡しする「水泳健康観察カード」に、お子さんの健康状態、体温、入泳の可否を記入されて、学校に提出してください。入泳の可否がわからない場合には、保護者の方に連絡をする場合もあります。ご了承ください。