

☆ほけんだより☆6月

令和6年6月5日 大阪府立平野支援学校 保健室

暑い日が多くなってきましたね。湿度が高いことや、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすい時期でもあります。睡眠や食事など、生活習慣を整えて体力を維持しておきましょう。引き続き、毎日の水筒のご準備よろしくおねがいします。



6月の保健行事

4日(火)体重測定(小学部)
5日(水)内科検診(欠席者)
6日(木)歯科検診(欠席者)

11日(火)検尿2次 (対象者)
耳鼻科検診 (欠席者)
20日(木)眼科検診 (欠席者)
21日(金)整形外科検診(中1・欠席者)



がくしゅう プール学習はじまります

6月中旬 からプール学習が始まります。

入水前の健康観察、よろしくおねがいします。

目…めやに、充血 など
皮膚…湿疹や水疱
出血を伴うけが など

耳…耳の痛み
鼻…鼻水や熱や咳

その他、下痢や嘔吐

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



プール学習は、体力を使うので疲れやすくなります。
プール学習の後は十分な休息をとりましょう。

6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。



★6月3日に中学部で「全国はみがき大会」に参加し(DVDを視聴)、正しい歯のみがき方を勉強しました。



みんな、デンタルフロスの使い方や歯のみがき方をしっかり学んでいました。ご家庭でも継続して歯みがきを実施してください。

歯みがきの基本の3つのポイントを学びました。

①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる

②小さく動かす

③軽い力でみがく



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

