



ほけんだより6月



保校内第3号 令和7年6月 大阪府立八尾支援学校

今年は急に暑くなったため、暑さからだがついていけず、体調を崩したり熱中症になったりすることがあります。

こまめに水分補給を行い、疲れた日の夜はしっかり休んで、暑さに負けずに元気に過ごしてくださいね。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、歯ブラシのチェックをしていますか。同じ歯ブラシを長く使っていると、せっかく歯みがきをしても、十分な効果が得られない場合があります。

歯を磨くときに一度、今使っている歯ブラシは交換が必要か確認してみてくださいね。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



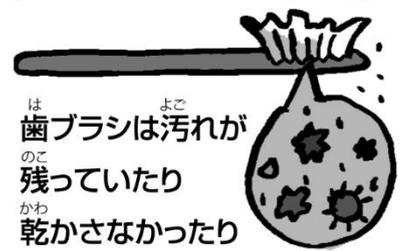
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「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！



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



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。

プール学習がはじまります

いよいよプール学習がはじまりますが、安全に楽しく行えるよう、みなさんに注意してもらいたいことがあります。



【プール学習の前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足のつめを切る
- 朝、体調をチェックする
(体調が悪い時はプールには入らない)

【プール学習の時】

- 準備運動をしっかり行う
- 入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす
- 先生の話をよく聞き、約束を守る(ふざけない、飛びこまない、など)

【プール学習の後】

- シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする
- タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる(友だちとタオルの貸し借りをしない!)

保護者の皆様へ

★整形外科相談の結果について

整形外科相談は、各学部1年生を対象に実施し、その結果、継続して経過観察をしていく方が良い児童生徒に対して各学期1回相談を行っています。貴島病院より、整形外科医1名と理学療法士1名が来校して診てくださっています。

整形外科相談の結果については、整形外科医より何か所見を言われた場合は、お知らせのプリント、又は、担任から連絡帳を通じてお知らせさせていただきます。