



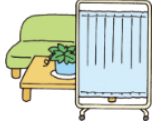


ほけんだより 6月

令和6年6月3日
都立練馬特別支援学校長
渡辺 裕介
文責：保健室

6月になりました。
みんなで全力で取り組んだ体育祭も終わり、6月はプールが始まります。実習や校外学習などでがんばったり楽しかった後は、疲れてしまうこともあります。
気温差による体調不良にもなりやすいので、帰宅後は早めに休むようにしましょう。

6月の保健行事

日	対象者	項目	注意事項
4日(火)	3年	体重測定	体重のみ測ります。 
5日(水)	2年		
6日(木)	1年		
11日(火)	1年	聴力検査	耳の聴こえを調べます。 
13日(木)	2年	歯科検診	9:00~ 
18日(火)	3年	聴力検査	耳の聴こえを調べます。
19日(水)	希望者	療育相談	精神科校医による相談です。 
20日(木)	1年	歯科検診	9:00~ 

- 6/20 1年生で欠席予定の人は、6/13の歯科検診を受けるようにしてください。
- 1学期の療育相談は、いっぱいです。ご希望の方は、2学期の相談となります。
- 聴力検査は、1年生と3年生で行います(2年生対象外)。

もうすぐプールがはじまるよ



- しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べてきましょう。
- 体を清潔にし、手足の爪を切っておきましょう。
- 発熱、下痢など体調がわるいときは、プールには入れません。

保護者の方へ

水泳指導が始まる前に受診を！

定期健康診断(内科・眼科・耳鼻科・心臓・結核)が未受診の場合は、水泳指導に参加する前に、ご家庭で受診していただくようお願いいたします。未受診の方には、お知らせをお渡ししますので、「受診報告書」を提出してください。受診が難しい場合は、個別にご相談ください。



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！

雨天でも室内でも油断大敵！

頭痛 めまい 吐き気

熱 中 症

こまめに休養と水分補給をしよう。



ジメジメお天気 続くけれど...

こころは 笑顔でいたいね