



令和7年6月2日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧 桂
文責 保健室

全力で取り組んだ体育祭も終わり、6月に入りました。これからプールが始まります。また、校外学習や職場見学、実習などで学校の外に出る機会が多くなります。行事の後は疲れが出やすいので帰宅後は早めに休みましょう。

朝晩肌寒く、日中汗ばむ日が続くようです。寒暖差による体調不良に気を付けましょう。必要に応じて上着を持ってきてください。

6月の保健行事



日程	対象	項目	注意事項
3日(火)	3年生	体重測定	体重のみ測ります。
4日(水)	2年生	体重測定	体重のみ測ります。
5日(木)	1年生	歯科検診	9:00～ 歯をみがいてから登校しましょう。
9日(月)	1年生	体重測定	体重のみ測ります。
10日(火)	3年生	聴力検査	聞こえの検査です。
17日(火)	1年生	聴力検査	1年生、3年生が対象です。
18日(水)	希望者	療育相談	AM ご希望の方は、担任を通じて保健室までお知らせください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。





<プールの時の約束>

- 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、ご家庭で受診をお願いいたします。未受診の方には、お知らせをお渡していますので、「受診報告書」をご提出ください。受診が難しい場合は、個別にご相談ください。

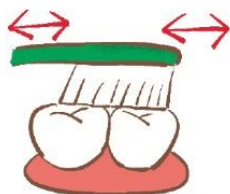
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



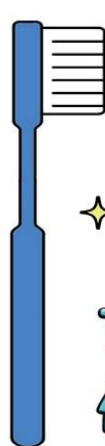
は 歯
ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯ブラシを変える目安は？

毛先が広がったブラシではきちんと汚れを落とせません。1 か月を目安に交換するようにしましょう。



6月4日
～6月10日



歯と口の
健康週間です。

