



令和8年6月1日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧 桂
担当 保健室

あじさい きせつ
紫陽花の季節になりました。

がっこうのまわりのあじさいは、あめにぬれると、よりいっそうあざやかになりうれしそうです。みずいろ、あお、ピンク、むらさき…みなさんは、なにいろのあじさいがすきですか。あめひは、なんとなくきぶんがあります。この時期ならではの楽しみを、みつけられるといいですね。

きおんさ たいちようふりよう
気温差による体調不良にもなりやすいので、帰宅後は、きたくごはやくねるようによしましょう。

6月の保健行事



にっけい 日程	たいしやう 対象	こうもく 項目	ちゆういじこう 注意事項
2日(火)	職全学年 普3年	しかけんしん 歯科検診	9:00～歯をみがいてから登校しましょう。
3日(水)	普3年	たいじゅうそくてい 体重測定	たいじゅうはか 体重のみ測ります。
4日(木)	普2年	たいじゅうそくてい 体重測定	たいじゅうはか 体重のみ測ります。
5日(金)	普1年	たいじゅうそくてい 体重測定	たいじゅうはか 体重のみ測ります。
9日(火)	普1年 普2年	しかけんしん 歯科検診	9:00～歯をみがいてから登校しましょう。
18日(木)	職3年 普3年	ちやうりよくけんさ 聴力検査	き 聞こえの検査です。
19日(金)	職1年 普1年	ちやうりよくけんさ 聴力検査	ねんせい ねんせい たいしやう 1年生、3年生が対象です。
24日(水)	きぼうしや 希望者	りやういくそうだん 療育相談	ごきぼう ほけんしつ し 御希望の方は保健室までお知らせください。
25日(木)	希望者	ユースヘルス ケア相談	ごきぼう ほけんしつ し 御希望の方は保健室までお知らせください。



すいみん
睡眠をしっかりとりましょう。



からだ せいけつ
体を清潔にして



てあし つめ き
手足の爪を切りましょう。

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、御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、個別に御相談ください。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

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。



やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。

