

ほけんだより6月

那須特別支援学校

保健室

R7.6.3

しんねんど 新年度がスタートして、あつという間に2か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？6月は梅雨の季節となり、じめじめとした暑い日が多くなります。この時期は体がまだ暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとって予防しましょう。また、朝晩と昼間の気温差もあるので、衣服の調節や、汗をこまめに拭くなど、体調管理にも気をつけましょう。



行事

連絡

6日(木) 9:40~	しかけんしん しょう ちゅうがくが 歯科検診(小・中学部)	とうじつ あさ はみが 当日の朝は歯磨きをしてください。
6/9(月)~ 9/19(金)	プールを使用した学習	みずぎ すいいぼう じゅんび ・水着・水泳帽を準備してください。 とうじつ けんこうかんさつ ねが ・当日の健康観察をお願いします。
19日(木) 13:30~	しんぞうけんしん かくがくが ねん しょう 心臓検診(各学部1年、小4) →4/22に実施できなかった じどうせいとたいしょう 児童生徒対象	しょうがくが ふくそう てくび あしくび で ふくそう とうこう 小学部の服装は手首、足首が出る服装で登校してください。 ちゅうがくが こうとうが たいいくぎ も 中学部、高等部は体育着を持ってきてください。
26日(木) 13:30~	がんかけんしん ぜんじどうせいと 眼科検診(全児童生徒)	がんかけんしん ひ かい 眼科検診はこの日1回のみです。通院等で欠席する場合は、 じぜん し 事前にお知らせください。



こんげつ てい きけんこうしんだん しゅうりょう 今月で定期健康診断が終了します

がつ じっし 4月から実施していた定期健康診断が6月をもって終了いたします。ほごしゃとう みなさま じゅんびどうたいへん せわ 保護者等の皆様には準備等大変お世話になりました。学校で実施した検診につきまして、医療機関の受診や治療が必要であるお子様には、その都度通知を配付しています。受診・治療されました際には、担任を通して、受診カードの提出をお願いいたします。また、学校で検診を実施できなかったお子様についても、がっこうい びょういんとう じゅしん つうち はいふ 学校医の病院等で受診するための通知を配付しております。受診されましたら じゅしん ていしゅつ ねが 受診カードの提出をお願いいたします。



あめ ひ き 雨の日はこれに気をつけよう！



かさ うんてん
傘さし運転は×



よこ なら
横に並ばない



かさ も かた ちゅうい
傘の持ち方に注意する



かさ ふ まわ
傘を振り回さない



「みがいている」と
「みがけている」は
ちがいます！



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

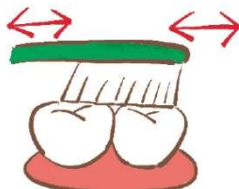
できているかな？

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。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする