

ほけんだより 6月

那須特別支援学校

保健室

R6.6.3

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 しやう ちゆうがくぶ 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。
6/10(月)~ 9/20(金)	しやう がくしゆう プールを使用した学習	みずぎ すいえいぼう じゆんぴ ・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。
20日(木) 13:30~	しんぞうけんしん かくがくぶ ねん しやう 心臓検診(各学部1年、小4) →4/23 に実施できなかった じどうせいいたいしやう 児童生徒対象	しやうがくぶ 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。 ちゆうがくぶ こうとうぶ 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。

今月で定期健康診断が終了します

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。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、学校医の病院等で受診するための通知も配付しております。受診されましたら受診カードの提出をお願いいたします。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



よ ぼう き ほん て あら しょくじ まえ
予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



しつど たか つ ゆどき ようちゆうい たい
湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



かさ し かい わる ある
傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

天気痛って知っていますか？



天気痛って？

雨の日や雨が降ってくる前に、頭痛やめまいなどの体の不調、気持ちが沈むなどの症状が現われる人はいませんか？このような症状・状態を天気痛（または気象病）と言います。

天気痛は、雨が降ると気圧が下がります。

これに耳の中にある気圧センサーが過剰に反応し、大きく負担

がかかります。そのため、様々な症状が現れます。



症状を抑える・予防するには？

痛みやめまいの原因となる病気があれば、病院で治療を受けましょう。

天気痛の予防するためには、耳の血流を良くすることが大切です。ホットタオル等で耳を温めたり、耳のマッサージなどが効果的です。

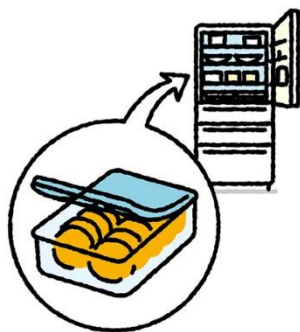
詳しくは、「天気痛」または「気象病」で調べてみましょう。

参考：日本医師会 天気痛 [548 \(med.or.jp\)](http://med.or.jp)

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ぶやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日
食品を購入したり家にあるものを食べたりする時には、消費期限を確認する。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人