

ほけんだより



れいわ ねん がつ にち
令和8年5月29日
ちがさき しえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

今年は例年より梅雨が早く始まる予測とのこと。湿度や気温の変化は、思いがけず体調を崩すきっかけになりがちです。脱ぎ着しやすいカーディガンなど、準備しましょう。

6月は校外学習、遠足、宿泊学習などの行事があります。登校前の健康観察をていねいにお願いします。少しでも体調に不安があれば無理に登校せず、おうちでゆっくり過ごしましょう。



◎ 6月の保健行事 ◎

- 1日(月)、2日(火) 午前 体重測定 A部門希望者
- 3日(水)、5日(金) 午前 体重測定 B部門希望者
- 4日(木) 午前 整形外科検診 A小1, 4年、A中1、A高1、B小4年、B中1、前回欠席者
- 12日(金) 午前 歯科検診 A部門全員、B小(5年生除く)、前回欠席者
- 23日(火) 午前 精神科検診 A小1、A中1、B小1、前回欠席者



*検診終了後、精神科相談(一人15分程度)を実施します。校医さんに相談がある保護者の方は6月15日までに連絡帳でお知らせください。相談申し込み票をお渡しします。学部、学年は問いませんが、希望者多数の時は調整いたします。ご了承ください。

30日(火) 歯科保健指導 (1日目) *裏面の記事をご覧ください

◎ 6月の保健目標 ◎

「歯を大切にしよう！」

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」、今年の標語は

「歯みがきは 体を守る 最前線」!



かぜなどの感染症の予防には、実はお口の健康も深く関わっています。歯みがきで口の中をきれいにすると、体に入る細菌やウイルスを減らすことができます。歯ブラシ1本で病気予防できるなんて、コスパ最強ですね!

◎ **歯科保健指導 はじまります** ◎

今年も歯科保健指導を実施します。経験豊富な歯科衛生士さん3名が来校し、歯みがきのコツなどを教えてもらいます。対象の学年、日程は次の通りです。

歯科保健指導日程

6月30日 (火)	午前：B高1-1, 1-2	午後：B高1-3, 1-4
7月7日 (火)	午前：B小1-1, 1-2	午後：B中1-1, 1-2
7月14日 (火)	午前：A中, B小4	午後：A小3, 4年, A高



*歯ブラシ、タオルを準備しましょう。染め出しは実施しません。

◎ **プール学習にむけて** ◎

今年度のプール学習期間は、6月1日～10月9日です。体調を整えて参加しましょう。



前日はしっかり寝よう！



つめ切りを忘れずに！



耳そうじをしておこう！

知ってる？ **梅雨型熱中症**

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 **3つのポイント**

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

