

# ほけんだより



令和6年6月3日  
伊勢原支援学校  
保健室



梅雨の季節になります。雨が続けても晴れの日の太陽の光から元気をもらい、気持ち晴れやかに梅雨を乗り切りましょう。今年も暑い予報が出ています。今から熱中症予防のために、①たっぷり睡眠、②必ず朝ごはん、③水筒持参を心がけて元気に過ごせるようにしてください。

## ★今月の保健行事★



○：全員  
△：対象者



		小学部	中学部	高等部	分教室
3日(月)	本校体重測定			3年	
4日(火)				2年	
5日(水)				1年	
6日(木)		○	○		
20日(木) ※午後	歯科検診(欠席者)	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者
24日(月)	精神科検診	1年	1年	△	1年
25日(火)					1年
26日(水)	分教室体重測定				2年
27日(木)					3年

## ★今月の保健目標★

歯を大切にしよう



歯科検診の結果、「むし歯」「歯垢」「歯石」「歯肉の腫れ」がある人、「歯並び」で相談をすすめた人に「受診のおすすめ」をお渡しています。早めに受診や相談に行きましょう。

毎日のていねいな歯みがき、よくかむこと、規則正しい食生活なども、むし歯予防につながります。自分で自分の歯を大切にしていきましょう。



# プールが 始まります

### 水泳前の準備

- 内科検診を欠席された人は「受診報告書」を水泳開始前に提出してください。
- 「水泳健康観察カード」の記入・押印をお願いします。
- 眼・耳・鼻・皮膚・体調などで不調があれば、入水を見合わせることもあります。

### 水泳を元気に楽しむための健康チェック

- 朝ごはんを食べていますか？
- 下痢はしてないですか？
- かぜの症状はないですか？
- 睡眠はじゅうぶんとれていますか？
- ケガはしてないですか？
- 爪は切ってありますか？
- じゅうぶんに準備体操をしましょう

