令和７年６月２日
伊勢原支援学校
保健室

６月は梅雨の時期ですね。じめじめした日も増えてくると思います。そんな時、気を付けたいのが「熱中症」です。いまから暑さに負けない体を作っておきましょう。ポイントは、**たっぷり「睡眠」・必ず「朝ごはん」・「水筒持参」**です。毎日元気に過ごせるように、心がけられるといいですね♪

★ 今月の保健行事 ★

○：全員　△：一部対象者

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
2日(月)	精神科検診			1年		
3日(火)	本校体重測定			3年		
4日(水)				2年		
5日(木)				1年		
	歯科検診	△	△	△	○	△
6日(金)	本校体重測定	○	○			
9日(月)	分教室体重測定				3年	
11日(水)					2年	
12日(木)					1年	
23日(月)	精神科検診	1年・転入生	1年	△	1年	
30日(月)	歯科保健指導			1年	1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。

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？
□下痢はしていないですか？
□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