

ほけんだより 6月



令和6年6月発行
県立水戸飯富特別支援学校

梅雨の季節になりました。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと気温差が大きく、体調を崩しがちです。気温に合わせて衣服を調整したり、生活リズムを整えて、梅雨を元気に乗り越えましょう。

6月の保健目標

- 梅雨どきの安全と衛生に気をつけよう
- 歯を大切にしよう

梅雨の時期も元気に過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い
です。食事の前には、
石けんをつけ泡立て
て洗い、清潔なハンカ
チでふきましょう。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は
要注意。室内で運動を
するときには、窓や扉
を開けて、無理はしな
いようにしましょう。

事故やけがに注意



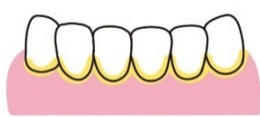
傘で視界が悪くなり
ます。足元が滑りやす
くなるので、前をよく
見て歩きましょう。歩
きスマホに注意。

歯の磨き残しが多いところ

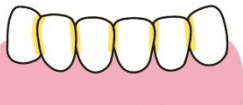
奥歯のみぞ



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



歯並びがデコボコ
なところ

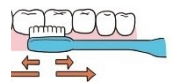


歯ブラシの毛先が届きにくく、食べ物のカスが残りやすいところ
です。これらの場所に注意して、丁寧に磨きましょう。

歯磨きの基本 クイズ

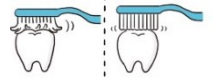
第1問 正しい磨き方は？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



第2問 磨くときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



第3問 歯ブラシはいつ交換する？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



答え：第1問①、第2問②、第3問①

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。

歯は一生使う大切な体の一部です。自分の歯でおいしくごはんが食べられるようにするためにも、今のうちからしっかり磨いて歯を大切にしましょう。



～保護者の皆様へ～

健康診断へのご協力ありがとうございます。引き続き、健康診断の結果について医師による検査・治療や経過観察が必要な場合は医療機関を早めに受診していただき、受診結果報告書を提出してください。欠席により健康診断を受けられず、心配事がある際はご家庭で受診していただきますよう、よろしくお願いたします。

6月の健康診断日程

内容	日程	対象	内容	日程	対象
聴力検査	6/3(月)	中1・3	内科健診	6/12(水)	中学部
	6/5(水)	高1・3			
	6/6(木)	小1・3・5			
	6/10(月)	小2			