

ほけんだより 6月



令和7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、体調を崩しやすいです。気温に合わせて衣服を調節したり、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。

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？むし菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。食事をしたら忘れずに歯をみがきましょう。

また、きちんと歯みがきができるように歯ブラシの状態をチェックしてください。歯ブラシの毛先が広がっていたら、新しいものに取りかえましょう。

みがき残しが起きやすい場所

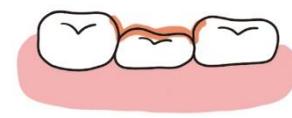
歯のうら側



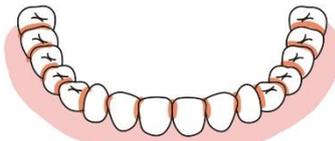
奥歯のみぞ



歯の高さが違うところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



～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
尿検査	6/6 (金)	未提出者 2次検査対象者
内科健診	6/11 (水)	中学部