

# ほけんだより 6月



令和8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



廊下や地面が濡れていると、転びやすくなります。  
いつもよりゆっくり歩きましょう。  
自転車の運転にも注意！



傘は正しく使えていますか。  
前が見えるように傘をさしましょう。  
手に持つときは、振り回さないようにしましょう。



食中毒が発生しやすくなります。  
食べ物の消費期限や保管の仕方に気をつけましょう。  
手洗いも忘れずに！



この時期は、湿気が多くベタベタします。  
毎日お風呂に入って体を清潔にしましょう。

## 歯と口の健康に気をつけよう

### 歯のみがき残しが多いところ

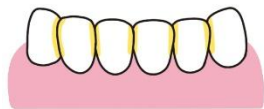
奥歯のみぞ



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



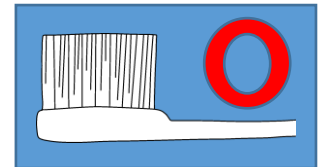
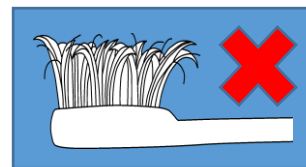
歯並びがデコボコなところ



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？おし歯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。



## ～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、よろしく願いいたします。

## 6月の健康診断日程

内容	日程	対象
尿検査	6/4 (木)	未提出者 2次検査対象者
内科健診	6/17 (水)	中学部