

ほけんだより



令和4年6月1日 かもと稲田支援学校 保健室



はじめての運動会が終わりました。ドキドキしたと思いますが、みなさんと一生懸命頑張っていましたね。とても輝いていました。

もうすぐ、雨の季節になります。雨が降ると、普段歩き慣れた通学路や廊下でも滑りやすくなります。走らず、慌てず、ゆっくり過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…色々だと思えます。生えかわりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも、健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



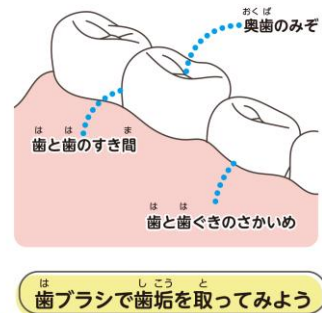
食べたあとと
ねる前には
歯をみがきましょう



1本ずつついでに
みがきましょう



歯垢のつきやすい
ところをとくにしっかり
みがきましょう



口腔ケアには、歯ブラシ、デンタルフロス、ワンタフトブラシなど毎日のセルフケアでできるものが様々あります。ぜひ、自分に合うものを見つけて、毎日の習慣にしましょう。



プール（水泳）の学習が始まります！

6月20日（月）から水泳の学習が始まります。元気に楽しむために体調を整えて水泳の学習をしましょう。

- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？
- 爪は切りましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？



★朝ご飯は、「体のスイッチ・頭のスイッチ・お腹のスイッチ」を「ON」にします。必ず、食べるようにしましょう。

プールでの約束



準備運動をしよう



プールサイドでは走らない



ゆっくり足から入る

健康診断日程

- 6月2日（木）視力検査（小・中）
- 6月7日（火）13：30～ 歯科検診（小・中）
- 6月8日（水）13：30～ 内科検診（小・中）
- 6月9日（木）聴力検査（小・中）
- 6月14日（火）13：30～ 歯科検診（高）
- 6月16日（木）13：30～ 耳鼻科検診（小・中）

健康診断の結果を配り始めています。受診が必要な場合は、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



～ 保護者の皆様へ ～

5月末からフッ化物洗口を開始しています。小学部の子どもさんには、仕上げみがきをご家庭でもお願いします。また、中学部高等部の子どもさんには、自分でできるよう声かけをお願いします。

学校では、「朝ご飯」をしっかり摂るように伝えています。今月から水泳の授業が始まりますのでお忙しい中ではありますが、御協力をお願いいたします。何かありましたら、担任、養護教諭まで御相談ください。