

# ほけんだより 6月

松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野

5月は、甲佐高校と力を合わせてがんばった体育大会、その後は、校内実習・現場実習と続きました。何事も一生懸命取り組み、日々、成長する子どもたちの姿に私たちも励まされ、エネルギーをもらっています。

今年は、例年より早く梅雨入りし、高温多湿の時期が続きそうです。「早寝・早起き・朝ご飯」！そして、たまには、一息つきながら、心身のバランスを崩さないように、元気に梅雨を乗り切りましょう！



## 6月の健康診断予定



項目	日時	対象者
SC 来校日	5日（火） 13:30～	希望者
眼科検診	10日（火） 13:30～	全生徒
健康相談	23日（月） 13:20～	1年生・希望者

### <保護者様へ>

今月から水泳が始まります。指導が安全に行われますよう、水泳がある日の健康管理、プールカードの提出の御協力をお願いします。



#### 主なチェック項目

- 朝ごはんは、いつもどおり食べられましたか。
- 昨日は、よく眠れましたか。
- 平熱ですか。
- 下痢や腹痛はありませんか。
- 手足のつめは短く切りましたか。
- 鼻水、せきなど出ていますか。
- 目がいつもより赤かったり、違和感はありませんか。
- 耳が痛いなどの症状はありませんか。
- 皮膚に異常はありませんか。

忘れず  
爪切り



目・鼻・皮膚等について  
症状があったり、気をつけないといけないことがある人は、担任の先生に相談してください。水泳が始まる前までに、治療が必要なこともあります。参加の仕方も担任の先生と一緒に考えておきましょう。



#### ～安心・安全な学校生活のために～

1年に1回6月に心肺蘇生法研修を消防署より講師をお招きして全職員で実施しています。また、気象庁の「雷ナウキャスト」等の確認をして、安全な環境で活動をしています。



~~ 夏本番前からの熱中症対策が求められています！ ~~



学校では、熱中症計と熱中症警戒アラートのチェックをして、日々の活動の内容に無理がないように調整し、こまめな水分補給、休憩等を取り入れています。ご家庭でも、お出かけの際は、下の3つのことを行って下さい。



## 木陰での休憩



## 帽子の着用



## こまめな水分補給



6月4～10日は、歯と口の健康週間です！



目指せ！8020！

～むし歯や歯肉炎は予防が大切！～  
歯の健康は、何でも一生おいしく食べられる  
だけでなく、歯をくいしばって力を出せるの  
で、元気にスポーツも続けられるのです！  
たくさん噛めることで唾液も増え、免疫力も  
上がり、いいことがいっぱいです！



は うしな げんいん し しゅうびょう  
歯を失う原因のNo.1は歯周病！

しょうじょう かる とき ただ は ほうほう かいぜん おお  
症状が軽い時は、正しい歯みがきの方法で改善することも多  
いです！歯みがきチェックに、6月は、保健室から久野先生が  
きょうしつ ほけんしつ ひさのせんせい  
教室におじゃまします！

# すごいぞ！ 「必須アミノ酸トリプトファン」

難しい名前ですが・・・

「必須アミノ酸トリプトファン」は、幸せを感じるホルモン「セロトニン」をつくる原料になります！この原料「必須アミノ酸トリプトファン」が含まれている食品は、豆腐、納豆等の大豆製品、チーズ、豚肉（赤身）、牛肉（赤身）等です。新年度のスタート、頑張りすぎて、ちょっと、心が疲れたなあ。と、思うこともあるこの時期、この食品のお料理を食べてみると、幸せホルモンが増えて、少しだけハッピーな気持ちになるかもしれませんね。



(参考) 眠れなくなるほど面白い脳の話  
脳科学者 茂木健一郎著 日本文芸社