



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴覚支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ
令和6年6月

6月は梅雨の季節ですね。この時期は蒸し暑い日やひんやりと肌寒い日があります。体調をみながら暑さに少しずつ慣れてください。雨の日に傘をさして歩いているとき、前が見えにくくなります。道がすべりやすいので、ころばないように気をつけてください。



6月の予定

日にち	行事	時間など	受ける人
4日(火)	耳鼻科検診	9時30分から	全員
11日(火)	体重測定	午前中	幼稚部
	検尿二次	10時まで	提出していない人 保健室から呼ばれた人
12日(水)	歯科検診	9時30分から	全員
13日(木)	体重測定	午前中	小学部1年～3年
18日(火)	整形外科検診	13時30分から	各学部1年生 保健室から呼ばれた人
19日(水)	体重測定	午前中	小学部4年～6年
24日(月)	中尾臨床心理士の相談日	10時から 14時まで	希望がある方は保健室まで
26日(水)	精神科医健康相談	15時00分から	希望がある方は保健室まで



熱中症にならないためにできること4つ

- 今日の体調が良いか確認する
- お茶をこまめに飲む
- でかけるときは、帽子をかぶる
- しんどいときは先生にいう

6月4日(火)はむし歯予防デーです

ごはんを食べるときはいつもより多く噛んで食べましょう。

口の中の唾液が増えてむし歯を予防してくれます。

6月11日(火)～6月14日(金)は給食の「かみかみ週間」で
噛みごたえのある献立が出てくる予定です。



むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



プールが始まります

もうすぐプール学習が始まります。

プールに入る前には、けが予防のためにもしっかりと準備運動をしてくださいね！

たくさんねれた？



わすれものない？



つめは切った？



先生の話をよく見て、指示にしたがって動きましょう。



プールでは走らない！



飛び込まない！



タオルの貸し借りをしない