

ほけんだよ！ 6月

大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和8年6月

梅雨の季節がやってきましたね。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。汗をかいたらタオルでふく、寒くなったら上着を着るなど、体調管理に十分注意しましょう。また、雨の日は廊下や道がすべりやすいので、転ばないように気を付けて歩きましょう。

6月の保健行事

4日	体重測定 (小学部 低学年)
5日	体重測定 (小学部 高学年)
8日	中尾心理士の相談日 ※希望がある方は保健室までお伝えください
9日	9:30～耳鼻科検診 (全員) 検尿2次① (対象者のみ)
18日	体重測定 (幼稚部)
19日	検尿2次② (対象者のみ)
24日	9:30～歯科検診 (全員)
30日	13:30～整形外科検診 (全員)

プール学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめた水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしましょう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

体を暑さにならそう！

軽く運動する



こまめに水分補給をする



涼しい服を着る



湯船につかる



温度を下げすぎない





6月4日～10日は
歯と口の健康週間



ていねいな歯みがきできてる？



歯と歯茎のあいだ



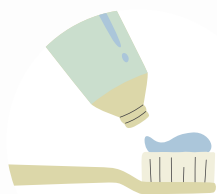
歯と歯のあいだ



奥歯のみぞ



歯と歯が
重なりあうところ



毎日歯みがきをしていても、みがき残しがあれば虫歯の原因になります。鏡でチェックしながら歯をみがくといいですよ。

痛くないのに？
どうして怖い？
歯周病

大人の約2人に1人！
日本人の国民病

自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

歯を失う原因
第一位

全身の
怖い病気の原因
にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に