

あっという間に春が過ぎ、「梅雨」の季節となりましたね。先月の体育発表会は、真剣に頑張る様子が見られ、また楽しそうな笑い声が響きわたるとも素敵なものでした。これから不安定な天気が続きますが、衣服の調整をしたり、バランスの良い食事、休養をとって健康に過ごしましょう。

【今月の保健目標】

歯をしっかりみがこう

【6月 保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学部	中学部
1	月	聴力検査	9:30～		中1・3
2	火	聴力検査	9:30～	小3・5	
3	水	健康相談②	午前中	該当者	該当者
4	木	歯科検診	9:30～	小1・2・3	
5	金	聴力検査	9:30～	小1・2	
5	金	尿検査	10時までに提出	未提出者・該当者	未提出者・該当者
18	木	歯科検診	9:30～	小4・5・6	
29	月	歯科検診(予備日)	9:30～	該当者	該当者

*聴力検査は、小4・6、中2は検査対象外です。(学校保健安全法)

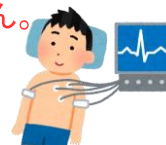
【水泳指導が始まる前に】

①水泳指導が始まる前に、健康診断を受けるようにお願いします。

本校では、6月15日(月)から水泳指導が始まります。学校の定期健康診断を欠席された方、病院受診が必要な方には、保健室から個別にお知らせを配布しています。お知らせ用紙を受け取られた方は、医療機関受診の際に御持参ください。受診後、報告書を学校に御提出をお願いします。

***安全のため、報告書が提出されるまでは水泳指導に参加することができません。**

内科・眼科(斜視以外)・耳鼻科・心臓検診(小1・中1)・尿検査は必須です。



★水泳指導に際し、医師から何らかの指示がある場合は、必ず主治医意見書を御提出ください。

★水泳指導参加にあたり配慮が必要なことがある場合は、連絡帳等でお知らせください。

②水泳指導当日は、御家庭でも体調確認の御協力をお願いします。

気温が高くなり、いよいよ水泳指導が始まります。学校では毎朝健康観察を行っています。より安全に楽しく水泳指導に参加できるように、御家庭でも体調確認をお願いします。次のような症状がある場合は、無理をせず、連絡帳などでお知らせください。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 発熱 | ☐ 目の充血や目やに |
| ☐ 咳や鼻水などの風邪症状 | ☐ 耳の痛み |
| ☐ 下痢や腹痛 | ☐ 皮膚のただれやとびひ |
| ☐ 睡眠不足や強い疲れ | |

【聴力検査について】

本校で実施する聴力検査は、学校でのスクリーニング検査となります。そのため、検査に慣れていないことや、当日の体調・緊張などにより、応答が不明確になる場合があります。

また、学校での検査はスクリーニングであり、医療機関で実施する精密検査の結果と違いが生じる可能性があることを御了承ください。



【視力検査について】

本校の視力検査は、実態に合わせてランドルト環または、絵指標を用いて行っています。

小学部は、検査方法の理解や集中の継続が難しい場合もあるため、両眼で検査を行います。

中学部になると、検査方法に慣れてくるため、片眼ずつ検査を行います。(難しい場合は両眼)

6月の健康情報

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

体を「暑さ」に慣らそう



爪を切って清潔に！

様々なものに触れる手。爪の中には汚れが入ったり、伸びるとかけたりすることもあります。

また、爪が長いとどこかにひっかけてけがをしたり、お友達を傷つけてしまうこともあります。**定期的な爪切りをお願いします。**

・・・★爪ケアのポイント★・・・

【爪の手入れの目安】

- ・ 1週間に1回程度

【切りやすい時】

- ・ お風呂上がりのやわらかい爪

【注意点】

- ・ 深爪にならないようにする

(深爪になると、指先を傷つけたり痛みが出たりすることがあります。少し白い部分が残るくらいを目安に整えましょう。)



6月4日は「いい歯の日」です

口腔内の健康を守ることは、むし歯予防だけではなく、気持ちよく食事をしたり、体調を整えることにつながります。

歯磨き

うがい

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

定期的な歯科受診など

一人一人に合った方法でお口の健康を守っていくことが大切です。



【磨き残しが多い場所】

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯ぐきの境目
- ・ 歯ならびがデコボコしている所
- ・ 奥歯のみぞ