

ほけんだよりの6月

令和7年6月号
和光特別支援学校
No.3 保健室

雨が**多い**季節になりました。雨が降ると**気持ち**が沈んだり、**元気**が出なくなったりする人も**いる**かもしれません。でも、**周り**を見てみると、雨に濡れた**あじさい**の花や水たまりに落ちる**雨粒**の**波紋**は**とても**きれいで、**心**も**晴れ**やかになりますね。学校では**プール**学習が始まります。去年より、**みんな**ぐんっと**大き**くなっているので、**水着**が**サイズアウト**していないか**事前**に**確認**しておきましょう。

プールが 始まります



プールの**約束**！**みんな**の**安全**のために！

目・耳・鼻に**病気**がある人は、
主治医に**相談**しましょう。
鼻水は**出**ていませんか？
目やに、**充血**はしていませんか？

十分に**睡眠**をとりましょう。
プール後は**疲れ**も溜まりやすいので
早く**寝**ましょう。

耳掃除を**し**ておきましょう。

下痢になっ**て**いませんか？

手足の爪は
伸**び**ていませんか？
爪を切**っ**ておきましょう。

健康診断結果のお知らせを配付します

6月11日(水)の内科健診予備日を**残**し、今年**の**健康診断が**終**わります。ご協力ありがとうございます。
夏休み前までに、「健康診断結果一覧」をお配りしますので**確**認ください。
「要経過観察」と記載されている場合、今後、**心配**な**症状**が出てきた際や、定期通院の際の**参**考としてご活用ください。一覧の他に「要受診」や「未受診」のお知らせが届いた場合は、**速**やかに医療機関の**受診**をお願いいたします。

しきかくけんさ 色覚検査について

しきかくけんさ とくてい いろ み わ むずか しきかくいじょう ほっけん けんさ
 色覚検査とは、特定の色を見分けることが難しい「色覚異常」を発見するための検査です。
 がっこう けんこうしんだん けんさこうもく ふく きぼうしゃ たい けんさ
 学校の健康診断においては検査項目に含まれていませんが、希望者に対してスクリーニング検査を
 じっし 実施することができます。しきかくいじょう うたが み ばあい がんか じゅしん いろ み
 色覚異常の疑いが見つかった場合は、眼科を受診し色の見えづらさの詳
 しいけんさ けんさ がっこう けんさ きぼう し
 しい検査をしてもらうことができます。学校での検査のご希望があればお知らせください。

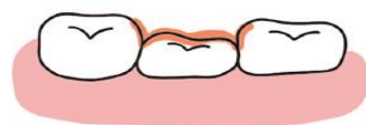
との健康に気をつけよう

がつ か か は くち けんこうしゅうかん
 6月4日～6日は「歯と口の健康週間」です。

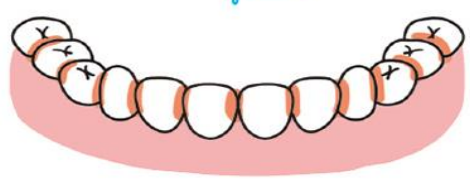
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、そのみがき方はどうでしょうか？食べたあとや寝る前にかかさず、ていねいにみがいていたとしても、十分ではないかも・・・。
 あらためて、歯のみがき残しが起きやすい場所を確認しましょう！

みがきのこしが起きやすい場所

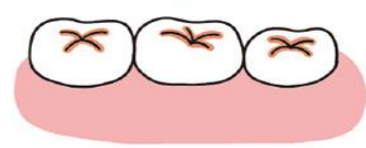
歯の高さが違うところ



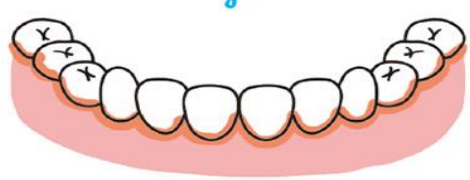
歯と歯の間



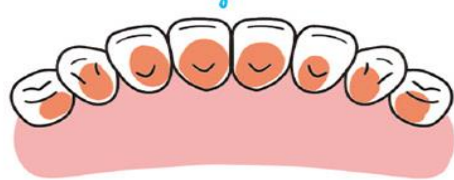
奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



まえば そとがわ うちがわ おくば は おおきさ かたち いち ちゅうい
 前歯の外側と内側、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねい
 にみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、
 は は あいだ た しこう
 歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。