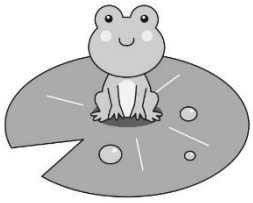
ほけんだより 6月

令和５年６月１日
伊勢原支援学校
保健室

もうすぐ梅雨の季節になります。雨が続いても、雨の晴れ間には太陽の光をあびて気持ちを晴れやかにして梅雨を乗り切りましょう。ただ、梅雨時は気候が不安定で体調を崩したり、暑さになれず熱中症のような症状も出やすくなったりします。**じゅうぶんな睡眠と、必ず朝食をとって**、元気に過ごせるようにしてください。

★今月の保健行事 ★

○：全員
△：対象者



		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
１日(木)	歯科検診			○		
５日(月)	整形外科検診	1･4年	１年		１年	1･4年
８日(木)	歯科検診	○	○	△	○	○
13日(火)	精神科検診	１年	１年	△	１年	
22日(木)	歯科検診(欠席者)	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者
	体重測定	９日	９日	1年７日	1年15日	
				2年６日	2年16日	
				3年２日	3年20日	

★今月の保健目標 ★

歯を大切にしよう

歯科検診の結果で「むし歯」「歯垢」「歯石」「歯肉の腫れ」があると言われた人には「受診のおすすめ」をお渡ししますので、早めに受診をすることをおすすめします。

また、ていねいな歯みがきの習慣を身につけ、自分で自分の歯を大切にしていきましょう。

水泳前の準備

・内科検診・心電図検査を欠席された人は「受診報告書」を水泳開始前に提出してください。
・**水泳健康観察カード**の記入・押印をお願いします。
・眼・耳・鼻・皮膚・体調などで不調があれば、入水を見合わせることもあります。

水泳を元気に楽しむための健康チェック

□朝ごはんを食べていますか？
□下痢はしてないですか？
□かぜの症状はないですか？
□睡眠はじゅうぶんとれていますか？
□ケガはしてないですか？
□爪は切ってありますか？
□じゅうぶんに準備体操をしましょう