



令和 8 年 6 月 1 日
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
養護教諭 志賀 千夏

6月に入り、梅雨が近づいてきました。梅雨の晴れ間で急激に暑くなるなど、天候によって気温差が激しい時期です。暑くなり始めは、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいと言われています。また、湿度が高いことも熱中症の要因の一つとなります。御家庭でも、こまめな水分補給、帽子をかぶるなど、熱中症の予防を心がけましょう。

☆ 6月の保健行事 ☆

日にち	行事	対象者
1日(月)	体重測定	中学部
2日(火)	心臓検診	小1・中1・未受診者
3日(水)	尿検査予備日 ※提出できなかった場合は、医療機関にて検査をお願いします。	1次検査・2次検査が 未提出の御家庭
4日(木)	体重測定	小1・3・5年生
5日(金)	体重測定	小2・4・6年生
16日(火)	聴力検査	小1年生
17日(水)	聴力検査	小2年生
18日(木)	聴力検査	小3・5年生

定期健康診断結果について

定期健康診断の実施後に、随時結果をお渡ししています。受診が必要とされた場合や欠席等で健診を受けられなかった場合は、可能な限り、水泳指導開始前までに医療機関の受診をお願いします。また、受診後は検診報告書を御提出ください。

～水泳指導が始まります！～

プールに入る前にチェック!こんな症状ありませんか?

- ① 熱がある
- ② お腹の調子が悪い(下痢やおう吐がある)
- ③ けがをしている(血が出ているけがなど)

①～③のような症状があるときには、プールに入れません。

内科検診、耳鼻科検診、眼科検診を受けていない人も入れません。

また、爪が長いままプールに入ると、自分も他の人もけがをする原因にもなります。爪は短く切りましょう!



がつ
6月の
ほけんもくひょう
保健目標

は みが 歯をしっかりと磨こう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



4～5月に歯科検診がありましたが、みなさんの歯と歯茎は健康でしたか？

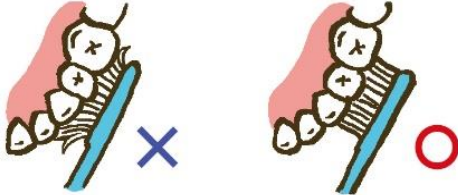
大人になってからもずっと、一生使っていく歯です。正しい歯みがきをして、健康な歯をつくりましょう。

また、定期的に歯科医へ受診し、歯周病や虫歯を予防しましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

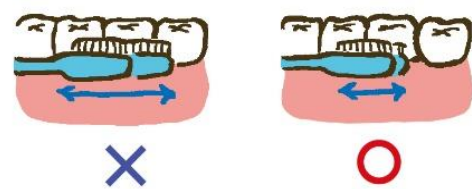
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



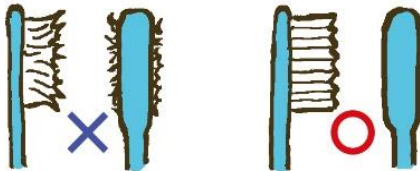
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、
1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!

