

ほけんだより 6月

天気が不安定な時期ですが、梅雨ならではの自然を見つけ、楽しく過ごしていきたいと思っております。睡眠・食事をしっかり取り、元気に梅雨を乗りきれるよう、御家庭でも健康管理をよろしくお願いいたします。

6月保健行事



日付	時間	行事内容	対象者
1日(月)	9:30回収	尿検査予備日⑤(今年度最終)	二次対象者、未提出者
4日(木)	9:30~	歯科検診(予備日)	未受診者
8日(月)	9:00~	小児神経科診(宮田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
12日(金)	9:00~	整形診(岡田 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
17日(水)	10:00~	精神科相談(西根 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
18日(木)	13:20~	宿泊前検診	A部門小学部6年生
22日(月)	9:00~	体重測定	B部門小学部
23日(火)	9:00~	体重測定	A部門中学部
	9:20~	整形診(上出 Dr.)	該当者にお知らせ済です。
26日(金)	9:00~	体重測定	A部門小学部高学年
29日(月)	9:00~	体重測定	A部門小学部低学年
30日(火)	9:00~	体重測定	B部門中学部

◇指導医来校日:9日(火)、10日(水)、15日(月)、17日(水)、19日(金)、30日(火)

◇摂食相談日:9日(火)、18日(木)

健康診断情報



今年度の定期健康診断が6月で終わります。保護者の方には、様々な面で御協力をいただきありがとうございました。終了後、6月末に健康診断の結果を一覧にして配布いたします。

【受診や治療について】

◎各健康診断で所見があった方には、個別に通知を配布いたします。受診が必要な場合には、早急に受診をお願いいたします。

可能な限り、6月30日(火)の定期健康診断終了までをお願いいたします。なお、水泳指導を受ける場合には、内科、眼科、耳鼻科、尿検査の受診や治療は、水泳指導が始まる前までに済ませてください。

◎学校での尿検査は6月1日(月)が最終提出日です。忘れずに御提出ください。尿検査の結果が出てから、水泳指導に参加することができます。

【定期健康診断を受けられなかった方について】

◎各検診を受けられなかった方には、未受診者のお知らせをお渡しします。各自で、学校医(無料)又は、主治医やかかりつけの医療機関(費用自己負担)へ6月中に受診してください。

◎受診や検査の結果は、未受診のお知らせに検診結果を医師に記入していただき、御提出ください。歯科や尿検査等で医療機関から検査結果をもらった場合は、そのコピーの提出でも構いません。

◎水泳指導に参加する場合には、水泳指導が始まる前に受診を済ませ、結果を提出してください。

◎尿検査は、主治医やかかりつけの医療機関(費用自己負担)で検査をお願いいたします。

【高等部3年生の方について】

◎進路先から健康診断の記録の提出を求められることがありますので、健康診断の結果の一覧を大切に保管してください。



6月の保健目標

- ① 食中毒に気を付けよう
- ② 健康管理をしっかりと、安全にプールに入ろう



食中毒予防の3原則



食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体の中に入り、嘔吐や下痢を引き起こします。

【菌をつけない】

手洗い・うがい

【菌を増やさない】

調理後早めに食べる

【菌をやっつける】

しっかりと加熱する

《水泳指導が始まります!》

*規則正しい生活をしましょう。

*耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。

*爪を切りましょう。

*保護者の皆様、治療中の病気などがありましたら、事前にお知らせください。



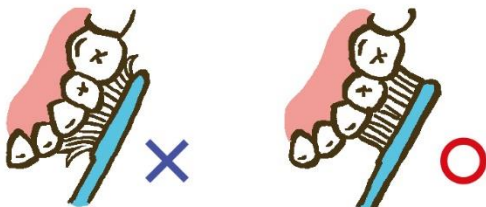
6月4日～10日は歯と口の健康習慣



知ってる? 歯みがきのNGポイント

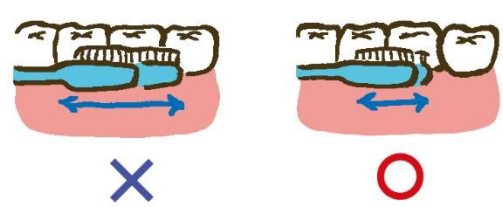
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 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



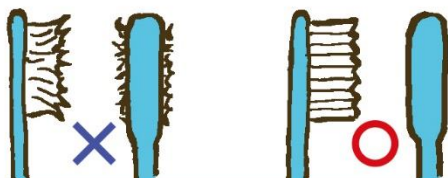
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動き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!

