

6月

ほけんだより

令和7年6月
内原特別支援学校
保健室

梅雨は、じめじめした気候が続くため、気分が落ち込むこともあります、
趣味やリラックスの時間を大切にして梅雨のゆううつを乗り切りましょう！

また、雨の日は足元が濡れていたり、雨具を使っていたり、普段よりも気を付けることが
たくさんあります。けがをしないよう安全を意識して生活しましょう。



こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



がつ にち にち
6月4日～10日は
は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です

できているかな？

ただ は かた
正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くな
って口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

しつない たの す ほうほう
室内でも楽しく過ごす方法



す おんがく き
好きな音楽を聞く



かる うんどう
ストレッチなどの軽い運動



ほん よ
本を読む



じぶん ほうほう さが
自分なりのリラックス方法を探してみましょう♪

〈保護者の皆様へ 夏季に向けての対応について〉

◆日焼け止めについて

- ・日焼けが気になる場合は、家庭で日焼け止めを塗ってから登校してください。
- 医師の指示等があり、学校での日焼け止めが必要な場合は担任を通して保健室までご相談ください。



◆水筒を持ち歩く際について

- ・腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等の事故が発生するリスクがあること等を踏まえ、水筒はなるべくカバン等に入れていただきますよう、ご協力の程よろしくお願いたします。

