

6月

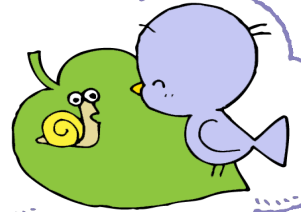
ほけんだより

令和8年6月
内原特別支援学校
保健室

これから迎える梅雨の時期は、雨が多くなりジメジメした日が増えてきます。天気と共に気分がどんよりすることもありますが、室内でも楽しく過ごせる方法で気持ちをリフレッシュさせてください。また、雨の日は地面が濡れて滑りやすかったり、雨具を使っていたり、いつもより安全を意識して過ごしましょう。

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



むし歯予防のポイント

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。いくつかできているかチェックしてみましょう！

1 よくかんで食べる



唾液が出て口の中をきれいにする。

2 間食は時間と量を決める



おやつ後も歯みがきをするとよい。

3 食後の歯みがき



とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。

4 定期的に受診する



歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

<保護者の皆様へ>

夏季に向けた対応について

◆日焼け止めについて

- 日焼けが気になる場合は、日焼け止めを朝ご家庭でつけてから登校してください。医師の指示等があり、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に入れていただくよう、ご協力をお願いいたします。

