

# ほけんだより 6月

令和8年6月2日(火)

都立墨田特別支援学校 長

深谷 純一



雨の日が増え、じめじめとした蒸し暑い日や日中と朝晩で気温の差が大きい日がありますね。季節の変わり目は体の調子を崩しやすい時期です。調節のしやすい服を着る、調子の悪いときは先生や周りの大人に伝えるなど自分の体を大切にして、元気に学校生活を送りましょう。

## ★歯を大切にしよう！

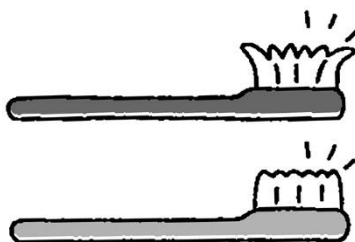
6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。学校での歯科健診が終わった人もいるかと思いますが、その時に学校歯科医の先生から「歯ブラシをもっと頑張らしましょうね。」と言われた人がちらほらいましたね。歯の健康を守るためには、毎日の歯磨きが大切です。ごはんの後や、寝る前には、丁寧に歯を磨きましょう。とくに、寝る前の歯磨きは、むし歯を防ぐためにとても大切です。歯ブラシは、歯と歯ぐきの境目にも優しく当てて、少しずつ動かしながら磨くと、汚れが取れやすくなります。甘いものを食べたりジュースを飲んだりした後は、口をゆすいだり、お茶や水を飲んだりすることも、口の中をきれいにするのに役立ちます。また、歯ブラシが開いてきたら、取り換えることも大切です。歯が痛いときや、歯ぐきから血が出るとき、ぐらぐらする歯があるときは、そのままにせず、家の人や先生に知らせましょう。定期的に歯医者さんに行くことも、丈夫な歯を守ることに繋がります。

## じょうずな歯みがき、できている？



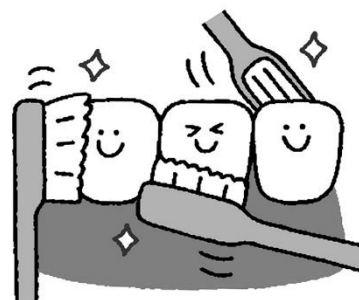
### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

\*\*\*\*\* <保護者の方へ> \*\*\*\*\*

## ◆ 健康相談を実施しています

6月10日(水)、7月8日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(いわき五和貴診療所)



## ◆ 健康診断を実施しています

6月以降も以下の日程で健康診断を実施予定です。御協力よろしくお願いします。

| 日付      | 全校     | 小学部      | 中学部  | 高等部       |
|---------|--------|----------|------|-----------|
| 6/2(火)  |        | 体重測定①    |      |           |
| 6/3(水)  |        | 体重測定②    |      | 1年視力検査    |
| 6/5(金)  |        |          |      | 1年聴力検査    |
| 6/8(月)  |        |          | 体重測定 |           |
| 6/10(水) |        |          |      | 2年視力検査    |
| 6/11(木) |        | 1～3年歯科検診 |      |           |
| 6/12(金) | 尿検査予備日 |          |      |           |
| 6/24(水) |        |          |      | 3年視力・聴力検査 |

◎尿検査は6月12日の予備日が最終回となります。対象者には個別にお知らせします。

◎体重測定の日程は変更になる場合があります。御承知おき下さい。

◎各検診後には、異常ありの方のみ受診勧告のお知らせをお渡しします。

◎学校健診は集団を対象としたスクリーニング検査のため、専門医による診断結果と異なる場合があります。

※小・中学部の視力・聴力検査は2学期に実施することになりました。御理解のほど、よろしくお願いいたします。

## ◆ 水泳学習(プール)について

高等部は先週から、小学部・中学部は今週から水泳学習を実施しています。プールでの活動が好きな児童・生徒が多く、大変有意義な学習活動ではありますが、いつも以上に負担がかかる内容となります。日頃より児童・生徒の健康管理を行っていただいておりますが、安全な学習となるよう、より丁寧な健康観察等をお願いいたします。



◎水泳学習では内科健診と眼科健診の受診が参加の必須条件となっております。また、健診を受け、治療が必要との所見があった場合、治療を終えてからの参加になります。該当する方には個別にお知らせをお渡ししました。

学校医または主治医で受診していただき、受診報告書(保護者による御記入)を御提出ください。

◎皮膚症状(アトピー性皮膚炎やニキビ、肌荒れなど)があり、お薬を塗っている場合、プールに薬が流れ出てしまいますので、水泳の当日朝は塗り薬をつけずに登校してください。水泳学習後に塗り薬等が必要な場合は、おくすり依頼書を御記入の上、御持参ください。