

ほけんだより 6月

令和8年6月5日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

6月に入り、これからじめじめと蒸し暑い日が続きます。天候に合わせて衣服の調節ができるようにしておきましょう。雨の日に備えてあらかじめ替えの靴下や着替えなどを準備しておくとうれしいです。雨と聞くと、じめじめした暗い気持ちになる人はいませんか。雨の音にはリラックス効果があり、心を落ち着かせたりストレスを軽減させたりする効果があるそうです。他にもきれいなあじさいが見られるなど、雨の日にもすてきな発見がたくさんあります。是非、雨の日を楽しむ過ごし方を見つけてほしいと思います。



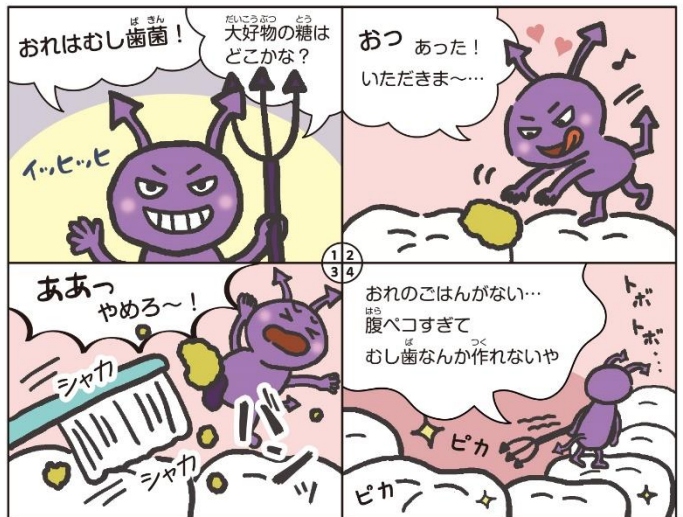
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



みなさんはいねいに歯磨きができていますか。ついめんどくさくてさぼったり、ささっと終わらせたりしている人はいませんか。健康

週間を機にいつもより時間をかけて優しく歯磨きしてみてください。一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも歯は大切にしましょう。磨き残しが起きやすい場所は「歯ブラシの毛先が入りにくいところ」がほとんどです。下の5つは特に意識して磨いてみてください。

むし歯菌と競争だ！

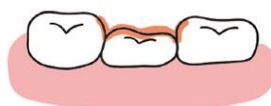


<ポイント>

- ① 食べた後は必ず歯磨きをする！
- ② 虫歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう

みがきのこしが起きやすい場所

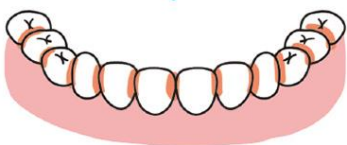
歯の高さが違うところ



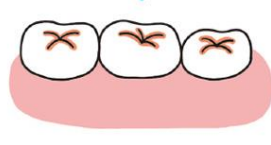
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



梅雨から夏にかけて、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

食中毒に注意です！

梅雨から夏にかけて、気温や湿度が高くなる日が続きます。

この時期は特に食中毒の原因菌が繁殖しやすくなります。

「食中毒予防のための3原則」を意識してみましょう。

菌を

「つけない」・・・手指、調理器具（食器含）・食材をよく洗う！

「ふやさない」・・・調理したものは早めに食べる！

「やっつける」・・・加熱する料理にはしっかり火を通す！



健康診断を受けて終わりじゃもったいない！

受診のおすすめをもらったら 早期治療のチャンス

気になるところが見つかったら 医師の生活を見直すチャンス

結果がバッチリだった人は 自分にとって良いところを見つけるチャンス

現場実習が始まります！

6月15日(月)から2週間、現場実習を行います。働くために必要なことを学べる貴重な機会です。実りのある実習にするためには、なにより「元氣」でいることが一番大切です。体調を崩さないように、規則正しい生活を心掛けましょう。

