

ほけんだより 6月

令和7年6月10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、これからジメジメ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し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月保健目標 「歯を大切にしよう」



1日に3回歯を丁寧に磨いていますか？強い力で磨いたり、歯ブラシをいつまでも交換せずに使用したりしていませんか？正しい方法で歯磨きを行いましょう。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を大切にしてください。

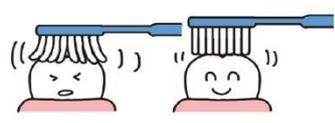
皆さんにクイズです！去年も同じ問題を出しましたが2、3年生は覚えていますか？

なんでもおさらい！ 歯みがきのキホン ミニクイズ



Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

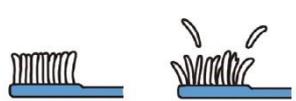


Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい

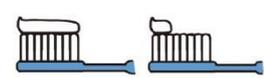


Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

けんこうしんだん お健康診断終わりました！

こんねんど けんこうしんだん ぶじ しゅうりょう
今年度の健康診断は無事に終了しました。ご家庭での準備など、ご協力ありがとうございました。結果に基づく受診につきましても、引き続きご協力をお願いします。



しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意！！

つゆから なつにかけて、きおん や しつど たか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！



げんばじっしゅう はじ 現場実習が始まります

がつ 16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「元気」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。

しょうらい 将来、どんな大人になりたい？

将来について考えてみたことはありますか？未来の自分は、どんな仕事をしているかな？どんなことが好きで、どんな生き方をしているかな？

将来の夢や目標をもつことは、現在の毎日を元気に活動することにつながっています。なぜなら、勉強や習い事、スポーツを頑張ることも、友達とおしゃべりしたり遊んだりすることも、家族と一緒にご飯を食べることも、すべて自分の経験となり、自分の生き方を選ぶ時に役立つからです。

もし、今、大きな夢や目標が見つかっていなくても大丈夫。毎日を大切に暮らしているうちに、自分の道がきっと見えてきますよ。

