

ほけんだより6月号

令和7年6月2日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里

6月に入り、梅雨の時期が近づいてきました。今年は6月上旬に梅雨入りするようです。気温差やジメジメとした蒸し暑さで体調を崩しやすくなるので、天気予報を確認して、服装等で調節をしましょう。また、雨が続くとゆううつな気分になることもありますが、趣味を楽しむなどで、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！

6月の保健行事予定

| 日(曜日) | 時間 | 内容 | 対象 |
|--------|-------------|--------------|------------------------|
| 2日(月) | 登校後～ | 体重測定 | 肢体不自由教育部門 (希望者) |
| 4日(水) | 9:00～ | 歯科指導 | 肢体不自由教育部門 食品コース(3年) |
| 5日(木) | 9:00～ | 歯科指導 | 就業技術科 |
| 6日(金) | 午後 | 整形診 | 該当者 |
| 12日(木) | 9:30～ | 療育相談(酒井 Dr.) | 希望者 |
| 17日(火) | 13:15～15:15 | 薬物乱用防止教育講演会 | 就業技術科1年 |
| 25日(水) | 9:30～ | 療育相談(山内 Dr.) | 希望者 |

6月の保健目標:むし歯を防ごう!

6月4日・5日に、歯科保健指導を実施します。歯科衛生士さん3名がいらっしゃいます。歯の磨き方や噛むことの大切さについて学びます。4月の検診では、丁寧に歯が磨けている人とむし歯が多い人に分かれている傾向がありました。また、6/4～6/10は、歯と口の健康週間です!この機会に、ご家庭や学校で使用している歯ブラシの状態をご確認ください。毛先が開いてきたら交換のサインです。

歯ブラシを長期間交換しないと・・・

歯垢の除去率が

下がる



歯や歯肉を

傷つけやすい



細菌が

増えてしまう



水泳指導がはじまります

6月16日（月）より水泳指導が始まります。学校での健康診断を欠席した、または受診勧告を受けた後に受診をしていない場合には、プールに入ることができませんので早めの受診をお願いします。

夏前も熱中症に注意

まだ6月だけど、もう熱中症？と思った方もいるかもしれません。熱中症は30℃を超える汗をたくさんかく真夏になるものと思われがちです。暑さに慣れていない今だからこそ注意する必要があります。

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・眠気のないあくび（生あくび）

- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

悪化
↓

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感

- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

予防をしましょう

ムリせず
休けいしよう

- ① こまめな水分補給 ② 日傘や帽子の着用 ③ バランスの良い食事 ④ 十分な睡眠と休息

熱中症情報提供サービスのご案内

環境省では、LINE公式アカウント「環境省」による暑さ指数（WBGT）及び熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの情報提供が開始されています。地域を登録し、いつでも確認することができます。熱中症対策の指標になりますので、よろしければご活用ください。

アカウント名：環境省
LINE ID：kankyo_jpn

リンク：<https://lin.ee/mj3KmWD>

