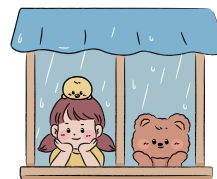


ほけんだより 6月

令和8年6月1日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里



梅雨の季節がやってきます。湿度が高く蒸し暑い日もあれば、雨の日は肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活を心掛け、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
1日（月）	登校後～	体重測定	肢体不自由教育部門（希望者）
4日（木）	9：00～	歯科指導	就業技術科
5日（金）	9：00～	歯科指導	肢体不自由教育部門
11日（木）	9：30～	療育相談	希望者
12日（金）	午後	整形診	該当者
22日（月）	11:30～15:00	摂食相談	該当者
23日（火）	13:15～15：15	薬物乱用防止教育講演会	就業技術科1年
24日（水）	9：30～	療育相談	希望者

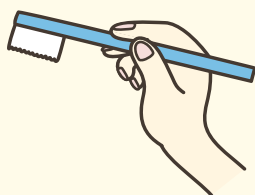
今月の
保健目標

むし歯を防ごう！

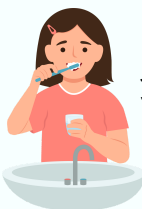
6月4日(木)・5日(金)に、歯科衛生士さんをお呼びして歯科保健指導を実施します。歯のみがき方や噛むことの大切さなどについて学びます。

4月の検診では、きれいに歯みがきができていない人とむし歯の多い人に分かれている傾向がありました。「食べたらみがく」を心掛け、むし歯を防ぎましょう。

歯ブラシの 持ち方



歯ブラシは、えんぴつと同じように持とう。
強くにぎらないように気をつけましょう。



食後の歯みがき



甘いものを
食べすぎない

むし歯を防ぐ 生活習慣



しっかりかんで
ゆっくり食べる



定期的に
歯科受診しよう

熱中症

～これからの季節は熱中症に御注意を～

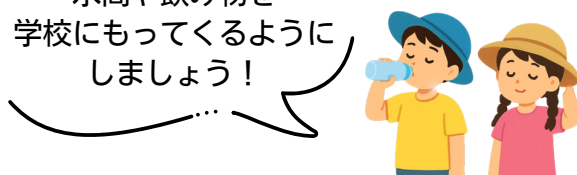


熱中症の症状

熱中症は、からだの中と外の暑さによって引き起こされる様々なからだの不調のこと。

- ☒ あたまが痛い
- ☒ からだが熱い
- ☒ はきけがする
- ☒ くらくら、めまいがする

水筒や飲み物を
学校にもってくるように
しましょう！



予防のポイント

①水分補給

「のどがかわく前に少しずつ」

②こまめな休憩

無理はせず、
20～30分に1回は休憩をしよう

③外では帽子をかぶる

太陽の光から頭を守ろう

④規則正しい生活

睡眠不足や空腹は熱中症の原因に

からだのことを誰か相談しづらい、病院には行きづらい・・・そんな悩みありませんか？

産婦人科医とのオンライン相談が活用できます！



対象者：児童・生徒、保護者（性別は関係ありません）

相談場所：保健室

※保護者のみ、同席での相談可能です。予約時に御相談ください。

オンライン相談の例

月経（生理）に関すること

- ☒ 痛み止めが効かない
- ☒ 生理のとき、気持ちの落ち込みが辛い
- ☒ ピルの効果・副作用について知りたい

からだのつらさ

- ☒ 食べると吐いてしまう
- ☒ 頭痛やめまいで授業に集中できない

体重・外見の悩み

- ☒ 自分の見た目がどう思われているのか不安
- ☒ からだの悩みで不安だけど、病院に行くのはハードルが高い

パートナーとのかかわり方

【相談予約】

2次元コード または**保健室まで**
お知らせください。

