

ほけんだより ^{がつ} 6月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和7年6月 群馬県立館林高等特別支援学校



つゆ じき たいちようかんり 梅雨の時期の体調管理をしっかりとしよう

てんき きおん へんか はげ じき ねっちゅうしょう きけん たか
天気や気温の変化が激しいこの時期、熱中症の危険が高まります。こまめに
すいぶんほきゅう あつ かん うすぎ じぶん あつ たいさく おこな
水分補給をしたり、暑く感じたら薄着になるなど、自分でできる暑さ対策を行
ましよう。また、あせ ぶ きが たいちようかんり おこな
汗を拭いたり、着替えたりして、体調管理も行っていましよう。😊



ねっちゅうしょうよぼう まいにちすこ あつ な からだ 熱中症予防・・・毎日少しずつ暑さに慣れる体づくりをしよう

うーきんぐ かる らんにんぐ
ウォーキングや軽いランニング
うんどう あせ
などの運動をして汗をかく。



ふる シャワー す
お風呂はシャワーで済ませず、
あせ ゆぶね
汗をかくまで湯船につかる。



あせ じゅうぶん すいぶん
汗をかいたら、十分な水分と
てきど えんぶん ほきゅう
適度な塩分を補給する。



☀️ こんな日は熱中症に注意 ⚠️

きゅう あつ ひ
急に暑くなった日



きおん たか ひ
気温が高い日



しつど たか ひ
湿度が高い日



ひ ぎ つよ ひ
日差しが強い日



ほけんしつ れんらく *保健室からの連絡*

がつ たいじゅうそくてい がつ にち きん おこな
★6月分の体重測定は、5月30日(金)に行います。

にようけんさよ び び みていしゅつしゃ 1かい めようせいしゃたいしゅう がつ か か
★尿検査予備日(未提出者・1回目陽性者対象)は、6月24日(火)が

さいしゅう かいしゅう び たいしゅうしゃ れんらく わす ていしゅつ ねが
最終の回収日となっています。対象者には連絡します。忘れずに提出をお願いします。



からだ せい 体 を 清 け つ に し て、き も す 気 持 ち よ く 過 ご そ う !



み 身 だ し な み を 整 え る 「マ ナ ー」 と 感 染 症 や む し 歯 な ど の 「病 気 の 予 防」

の 2 つ が、か ら だ せ い 体 を 清 け つ に 保 つ こ と の 目 的 で す。

<p>た お る は ん か ち タ オ ル ・ ハ ン カ チ で あ せ ぶ 汗 を 拭 こ う !</p>	<p>の つ め が 伸 び て い な い か、ち え つ く か、チ ェ ッ ク し よ う !</p>	<p>き が こ ま め に 着 替 え よ う ! (と く に 肌 着)</p>	<p>に ゆ う よ く し ゃ わ ー 入 浴 や シ ャ ワ ー で あ せ あ ら な が 汗 を 洗 い 流 そ う !</p>
----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

は じ ゅ う ぶ か ら だ 歯 み が き で 夫 夫 な 体 の き そ づ く り

が つ 6 月 4 ~ 10 日 は 「歯 と 口 の 健 康 週 間」 で す。歯 と 口 の 健 康 に 関 す る 正 し い 知 識 を 学 ぶ こ と、歯 の 病 気 の 予 防 に 関 す る 適 切 な 習 慣 化 を 図 る こ と、早 期 発 見 ・ 早 期 治 療 等 を 徹 底 す る こ と を 目 指 し て い ま す。



よご っ け 汚 れ の 付 き や す い 所

<p>は は あ い だ 歯 と 歯 の 間</p>	<p>は し に く さ か い め 歯 と 歯 肉 の 境 目</p>	<p>お く ば 奥 歯 の み ぞ</p>	<p>で こ ぼ こ の ぶ ぶ ん 部 分</p>	<p>せ ひ く は 背 の 低 い 歯</p>
--------------------------------	------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------------

＊ 歯 み が き の 基 本 ＊

<p>け さ き は め ん は し に く 毛 先 を 歯 の 面 (歯 と 歯 肉 の さ か い め は は あ い だ 境 目、歯 と 歯 の 間) に き ち ん と 当 て る</p>	<p>か る ち ら け さ き ひ ろ 軽 い 力 (毛 先 が 広 が ら な い て い ど 程 度) で み が く。</p>	<p>こ ま か く 動 か す (5 ~ 10 c m を 目 安 に 1 ~ 2 本 ず つ み が く)</p>