



ほけんだより 6 月

令和5年6月1日
小池特別支援学校
保健室

梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日がやってきます。熱中症を予防しながら元気に過ごすためには、「はやねはやおき・朝ごはん・こまめな水分補給」が欠かせません。きそく正しい生活を心がけましょう。また、必ず水とうを持って登校しましょう。

安全で楽しい水泳学習のために

6月19日(月)より、水泳学習がはじまります。からだの準備もはじめましょう。

泳ぐ前にチェックしよう



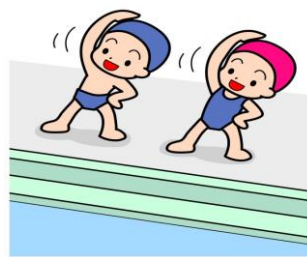
手足のつめは切っていますか？
ながいと、けがをすることがあります。



前の日は、しっかり眠りました。
からだの具合の悪いところがあったら、治療しておきましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう。



準備体操をしっかりしましょう。

6月の保健行事

6日(火)	歯科検診	全員	朝の歯みがきをしましょう。
	フッ化物塗布	小学部の希望者	
7日(水)	眼科検診	新入生、小学部4年生、対象者	めがねを持っている人は忘れずに。
22日(木)	心臓2次検診	対象者	

保護者様へ

- 水泳学習のある日は、『水泳学習 健康観察カード』に「体温」「入る・入らないに○を記入し、入らない場合はその理由」「サイン」をご記入ください。なお、学校でけがをしたときや体調をくずしたときは、参加できないことがあります。
- 健康診断結果は、受診をおすすめするお子さまにのみ配布しております。
- 熱中症や夏バテを防ぐためには、今の時期から暑さに慣れておく(運動、湯船につかる、エアコンの温度を下げすぎない、など)ことが大切です。また、必ず毎日、たっぷりの水分(水または麦茶)を持たせてください。ご協力お願いいたします。