



令和元年6月3日

都立八王子特別支援学校

校長 井上 美保

保健室 櫻井・柳野

梅雨の季節になりました。暑さや雨による湿度の上昇など、気温が大きく変化することでだるさを感じ、体調を崩しやすくなります。衣服で体温調節や水分補給をし、睡眠・休息をしっかりとることで体調を整えていきましょう。

また、室内でできる好きなことをすることで、心も身体もリラックスできるといいですね。

## 6月の保健行事

|          |                     |                 |
|----------|---------------------|-----------------|
| 6月 3日(月) | 中・体位測定              | 9:00~           |
| 4日(火)    | 小低・体位測定             | 9:00~           |
| 6日(木)    | 小高・体位測定             | 9:00~           |
| 7日(金)    | 中・歯科健診(小・高未受診者フォロー) | 9:00~           |
| 12日(水)   | 歯科健診フォロー日(未受診者)     | 13:00~          |
|          | 療育相談                | 午後(該当者にお知らせします) |
| 18日(火)   | 小4・歯科保健指導           | 9:30~           |
|          | 中1・歯科保健指導           | 13:10~          |
| 21日(金)   | 小1・聴力検査             | 時間調整中(午前)       |
| 26日(水)   | 小1・視力検査             | 時間調整中(午前)       |

※未受診者対象の眼科健診は、現在日程調整中です。決まり次第、該当者にお知らせします。

## ～健康診断の御協力ありがとうございます～

連日続いている各健診も、今月で一区切りとなります。保護者の皆様には御理解・御協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

### ○学校での健診をうけられなかった方…

学校から配布 → 【〇〇健診(検査)未受診のお知らせ】

学校へ提出 → 【〇〇健診受診報告書】

医療機関を受診し、医師の記入後、下半分を切り取り提出する。

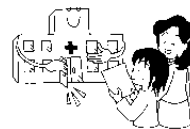


### ○各健診で“異常の疑いがある”と言われた方…

学校から配布 → 【〇〇健診結果のお知らせ】

学校へ提出 → 【△△科受診報告書】

医療機関を受診し、医師の記入後、下半分を切り取り提出する。



内科・眼科・耳鼻科

心電図検査(各1年生)・胸部レントゲン検査(高1)

健診で、これらの項目を受けて「異常がない」と認められてからのプールの入水となります。安全と感染症拡大防止のため、御理解・御協力をよろしくお願いいたします。



## 歯科保健指導



対象学年：小1・小4・中1・高1・高3

持ち物：歯ブラシ・コップ・タオル・洗濯バサミ・牛乳等の空パック

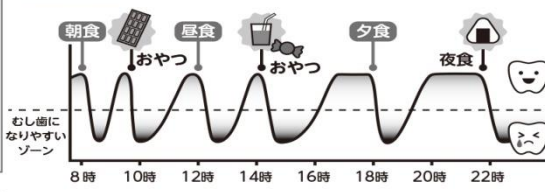
歯科衛生士が来校し、歯みがきの大切さや磨き方などを教えてください。  
また、小1・小4・中1は、保護者の方の参観も募っております。（小1・小4の保護者の方には、講話として「間食の上手なとり方」や「ブラッシングの介助の方法」などについて、お話ししていただく時間も予定しております。）  
詳しくは、後日配布するお知らせを御覧ください。  
（小1・高1・高3は2学期以降に予定しています。）



### それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

#### 悪い例



### 作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

