



令和7年5月30日  
東京都立青島特別支援学校  
校長 高橋 馨  
担当 高塩 美紀

梅雨の季節が近づいてきましたね。蒸し暑かったり、少し寒く感じたりと、体温調節が難しい時期です。6月もいろいろな行事があり、身体も気持ちも疲れやすくなります。自分の好きなものでリラックスしたり、たくさん睡眠をとって体調を整えるなど、元気に気持ちよく生活する工夫をしましょう。そして時々「頑張ったよ!」と自分で自分をほめてあげてくださいね。

## 6月の保健行事



| 日  | 曜日 | 検診・相談                                                             |
|----|----|-------------------------------------------------------------------|
| 3  | 火  | 内科検診予備日 午前10時より                                                   |
| 4  | 水  | 腎臓検診予備日〈最終〉 午前10時30分までに提出してください<br>耳鼻科検診予備日 午後1時15分より             |
| 5  | 木  | 歯科検診〈2年〉 午前9時30分より                                                |
| 12 | 木  | 歯科検診〈1年〉 午前9時30分より                                                |
| 18 | 水  | 歯科検診予備日 午後1時15分より                                                 |
| 26 | 木  | 健康相談 午後2時10分より 精神科校医の武田先生との相談です。<br>御希望の方は6月13日(金)までに担任へお申し出ください。 |

※学校で健康診断受診ができなかった場合、御家庭での受診をお願いしております。よろしくお願いします。



## ★整形リハビリ相談があります★

\*医師 昭和医科大学江東豊洲病院 真野 英寿 先生

1回目: 7月9日(水) 午前

2回目: 11月12日(水) 午前

「よく痛がる部位がある」「歩き方が気になる」「背骨が曲がっている」など、整形外科領域やリハビリテーション領域について相談ができます。

☆ 整形リハビリ相談を利用するには、事前の予約が必要です。希望者が多い場合は、主治医のいない方、緊急を要する方を優先に実施いたしますので、御了承ください。

☆ 御希望の方は6月13日(金)までに担任又は保健室までお知らせください。

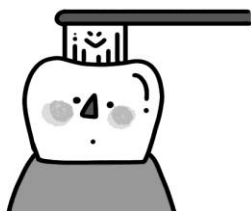
## ☆6月4日～10日は歯と口の衛生週間です☆



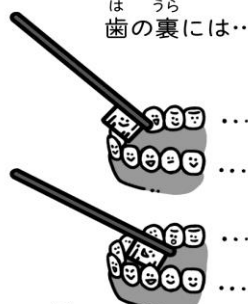
かみ合わせの部分には…

歯の裏には…

歯と歯肉のさかい目には…



けさき ぜんたい  
毛先の全体をあてる!



さき  
「つま先」や「かかと」をあてる!



けさき  
毛先をななめにあてる!

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

## 熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど

軽

中

重

「のどがかわいた」と思った時はもう身体の水分が足りなくなっていますので、のどがかわく前に水分をとりましょう。

【熱中症かなと思ったら】

◇涼しいところに移動して、水分をとります。

(意識があるかどうか確認)

◇上着を脱いだり、ボタンやベルトをはずして休みます。

◇水や氷で、首・わきの下・足の付け根を冷やします。

◇症状が良くならない時は、病院へ受診しましょう。



## プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG

水泳指導が始まります。期間中はプールカードの記入を忘れずに行いましょう。

水泳はとても体力を使う運動です。特に水泳前は、体調が万全な状態で参加できるように、

自分の生活リズムを整えましょう。