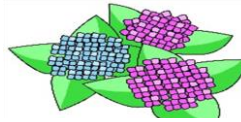


# ほけんだより



6月号  
千葉大学教育学部  
附属特別支援学校

5月の運動会は1日順延で実施されました。お天気にははらはらさせられましたが、保護者の方にはグラウンド整備などでもお手伝いいただき、皆さんの大活躍が見られました！コロナウイルス対策を行いながらの運動会も2年目で、鳴り物で応援をしたり、保護者の方にも体温表を提出していただいたり、ウイズコロナの行事も少しずつ慣れてきたように思います。月末には中3の修学旅行も実施されました。これから対策を取りながら実施する行事も増えてくるかと思えます。ご協力よろしく願いいたします。ただ、周囲の学校の様子を見ますと、それなりに感染者は出ているため、本人、またはご家族の感染で児童生徒も教職員も急にしばらくの間学校に来られなくなる可能性はあります。その際は行事・活動の内容が急遽変更になることもありますので、ご了承ください。

## 6かつのほけんもくひょう

## 「は」をたいせつにしよう



6月4日は、「む(6)し(4)」にちなんで、虫歯予防デーです。そして、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯みがきはみかいていてもみかけていないことがあります。あなたは大丈夫ですか？

### はみがきのしかた

<p>えんぴつもち</p>	<p>はみがきこは はぶらしの 3ぶんの1 ※めやすです</p>	<p>歯ブラシは 歯にまっすぐ あてる</p>	<p>歯ブラシは 小さく動かす</p>	<p>やさしく ちからをいれない でみがく</p>	<p>しあげみがき をしてもらう</p>
---------------	----------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--------------------------

### みがきにくいところは、はぶらしのむきをかえてみがく

<p>歯のみぞ</p>	<p>歯と歯ぐきの間</p>	<p>歯と歯の間</p>	<p>はならびがでこぼこ しているところ</p>	<p>はえはじめ</p>
-------------	----------------	--------------	------------------------------	--------------

よくかんでたべよう！！

ひとくち30回かむのを目標にしよう！

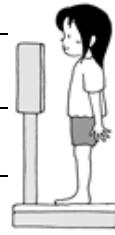


〈よくかむとどんないいことがあるの??〉

- ・むし歯や歯肉炎の予防  
よくかむと、唾液(つば)がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスやばい菌を洗い流すはたらきがあります。
- ・胃腸(おなか)のはたらきを活発にする  
消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。
- ・味覚が発達する  
食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。

## 6月の保健行事

日時	対象	内容
6日(月) 午前	小学部	体重測定
7日(火) 午前	中学部	体重測定
17日(金) 午前	高等部	体重測定
2日(木)・8日(水) 16日(木)・23日(木) 30日(木) 9:30~13:30	SC 滝村先 生来校	SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)の先生に相談したい、話を聞いてもらいたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。カウンセリングの時間は生徒が30分。保護者が45分が目安になります。気軽に声をかけてください!
9日(木) 午後 9:30~16:30	SSW 山田先 生来校	



## プールあそび・学習がはじまります

- ・目、耳、喉、皮膚の疾患(結膜炎や中耳炎など)がある場合には、病院に行ってからプールに入りましょう。
- ・爪がのびているとけがをしまうので切っておきましょう。
- ・頭や体を清潔にし、耳のお手入れをしましょう。
- ・プールに入る前の日は早めにお布団に入ってしっかり寝ましょう。



### <プール開きまでに受診の必要な病気>

内科・耳鼻科・眼科健診、心電図・尿検査で治療や相談が必要と連絡を受けた人、健診が受けられなかった人はできるだけ早めに受診をお願いします。「受診報告書」等医師から入水の許可をもらってプールに入れます。また、医師から指導事項などありましたらお知らせください。ご協力お願いいたします。  
※行事の実施は新型コロナウイルス感染症の流行状況により、変更になる場合があります。

### お知らせ

- ・今年度より、毎月の測定は体重のみで、身長は長期休みの後になりましたが、参考値として肥満度も記入いたします。すでに計測した身長とその月測定した体重で計算しますので、身長が大きく伸びている際は誤差が生じることをご了承ください。また、受診の関係などで身長の値が必要な場合はご相談ください。
- ・運動器検診で、整形外科の木村先生より、病的ではないものの身体の硬さ、特に足首が硬い人が多いとコメントいただきました。足首が硬いとつま先が上がらず、ひょこひょことした歩き方になり、つまづきや転倒につながることも多いそうです。ストレッチ、特にアキレス腱伸ばしが有効なので、日常的に取り組んでみてはとのアドバイスをいただきました。