



宮城県立石巻支援学校
保健室

令和 8年 7月 6日

裏面も御覧ください。



学校 HP からほけんだよりを
御覧いただけます。

6月は雨が^{あめ}多く、ジメジメ^{じめじめ}と感じる日が続きました。7月はジメジメと合わせて、暑さの^{あつ}厳しい夏が始まりま^{はじ}す。熱中症^{ねつちゅうしょう}予防には、水分補給^{すいぶんほきゅう}や休息^{きゅうそく}だけでなく、生活リズム^{せいかつ}を整えることも大切です。生活リズムを整えて夏も元気に^{げんきに}過ごせるといいですね。

保護者のみなさまへ

健康診断結果のお知らせについて



今年度の健康診断は、6月26日(金)の結核検診(高等部1年生)で無事に終了しました。問診票等の御記入や、御家庭での準備等、御協力いただきありがとうございました。結果をまとめた「定期健康診断結果」を、夏休み前に配付する予定です。お子さんの成長や健康状態を確認していただき、御自宅で大切に保管をお願いいたします。

各検診・検査の結果、疾病等の疑いがある場合は、「検診結果のお知らせ」を配付しています。重症化の予防や適切な治療につながるため、早めの受診をお勧めしています。(歯科検診は、所見のなかったお子さんも含め、全員に配付しています)。受診等について、気になる点がありましたら担任か保健室まで御連絡ください。



ほけん じゅぎょうしょうかい
保健の授業紹介

じっせん とお たの まな
～実践を通して楽しく学んでいます～



【高等部】手洗い

てあら つか てあら
手洗いチェッカーを使って、手洗いの方法を学習しました。

ゆび ていねい あら
指も丁寧に洗っています。



て あ
手をライトに当てると汚れの残っている箇所が見えます。

【中学部】心と体の成長

こ おとな せいちょう こころ からだ
子どもから大人に成長していく心と体について学習しました。



さくねん ことし かお
昨年と今年で顔つきの成長をひかく比較しました。

しんちょう さくねん
身長も昨年のめじろしより大きく伸びました。



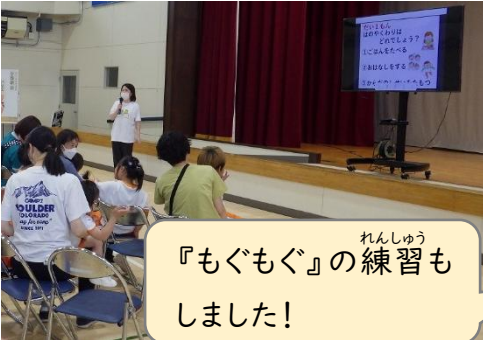
令和8年度『歯と口の健康週間』標語

「歯みがきは 体を守る 最前線」

6月は歯と口の健康について
たくさん学びました。

小学部朝会は、クイズに挑戦!!

よく噛むこともむし歯予防につながります。

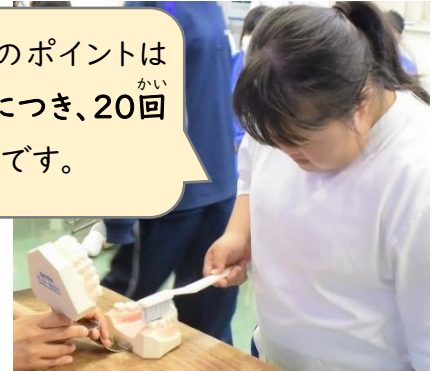


『もぐもぐ』の練習も
しました!



中学部集会は、歯肉炎の予防について学び
ました。

歯みがきのポイントは
『1 か所につき、20回
以上磨く』です。



給食後も歯みがき指導を行いました。



鏡を使うと歯の汚れやすい
ところを確認できますね。



歯ブラシの持ち方を工夫して、
歯みがきをしました。

歯の裏もしっかり磨くと
すっきりしますね。



毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア!



今回はセルフケアについて学びました。加えて定期的に歯医者さんの受診することで、毎日の歯みがきでは落としきれない汚れや気づきにくい歯と口のトラブルを見つけることができます。

暑さに負けない体づくりの基本は、『生活リズムを整える』



朝ごはんを食べる



しっかり眠る



適度な運動



体の冷やしすぎ
に注意

事前に暑さ指数を知ることも熱中症予防につながります。熱中症予防情報サイトやテレビでは、天気や暑さ指数の予想値を発表しています。また、各市町村の公式 LINE でも暑さ指数や熱中症警戒アラートを配信しています。ぜひ活用してみてください。