

6月 てのひら

令和7年6月2日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

はじめめる気候が続く6月ですが、さわやかな夏の季節がもう少しでやってきます。北半球において太陽の位置が1年で最も高くなり、日照時間が最も長くなる日のことを「夏至」といいます。今年の「夏至」は6月21日です。この時期を過ぎると本格的な夏の始まりです。

6月の保健行事

- 2日(月) 体重測定(中)
- 3日(火) 体重測定(小高)
- 4日(水) 聴力検査(小1)
- 6日(金) 体重測定(小低)
宿泊前健診(中2)
- 9日(月) 聴力検査(中3)
- 16日(月) 聴力検査(小2)
整形外科健康相談(対象者)
- 17日(火) 聴力検査(小5)
- 18日(水) 歯科検診(小5・6・中1)
- 19日(木) 精神科健康相談(対象者)
- 24日(火) 宿泊前健診(小6)
生活習慣病予防教室(対象者)
- 25日(水) 色覚検査(小1・中1)



定期健康診断の未受診の方や「結果のお知らせ」を受け取られている方は医療機関の受診はお済みでしょうか。
プールが始まる前に受診をお願いします。



目指せ むし歯0

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

次ページに続きます

6月10日はこどもの目の日



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

始めよう!!



熱中症を防ぐためのポイント

・しっかりと睡眠をとしましょう。

→寝不足は自律神経のバランスが乱れ、体温調節がうまく働かなくなります。

・朝食を食べましょう。

→朝食を食べないと日中に必要なエネルギーと水分、塩分が不足します。

・風通しの良い服を着ましょう。

→風を通しにくい服は熱がこもりやすくなってしまいます。

健康診断でのほっこりエピソード(^^)

学校の健康診断も終盤に差し掛かってきました。小学部1年生の皆さんは初めての健康診断をドキドキしながらも頑張って受けています。教室で担任や学年の先生と練習してきたり、お医者さんごっこが好きな子はマイ診察セットを持って受けに来てくれたりしました。

歯科健診は口を開けてもらうことに苦労することもあります。「大きなお口開けて～」と声をかけると後ろで待っている子たちが大きなお口を開けて見せてくれる可愛らしい姿にほっこりします。

他の学年でも頑張っているお友達に「がんばれ～」と応援したり終わった後は拍手で出迎えたりと友達思いな姿にほっこりします。