



れいわ ねん がつごう
令和8年6月号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほげんしつ
保健室

梅雨の季節になりました。梅雨の時期は気温や湿気が高く、ジメジメと蒸し暑い日が続きます。気温の変化などで体が疲れやすい時期です。こまめな水分補給や十分な睡眠をこころがけ、毎日元気に過ごしましょう。

6月の検診の予定

	日程・対象学年
尿検査	6/2(火): 全校生(前回未提出者・再検査者) ※尿検査キット配布: 5/29(金) 提出日を間違わないようにご注意ください
歯科検診	6/11(木): 小学部1・4年、高等部1年 6/25(木): 予備日(未受検者)

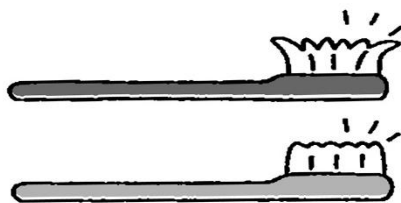
6月4日~10日は 歯と口の健康週間

毎日正しい歯磨きをして、口の中の健康を保ち、
むし歯や歯周病を予防しましょう。



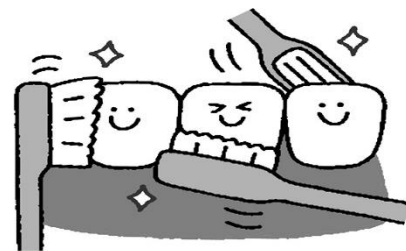
みがくタイミング

食後と寝る前には必ず磨こう。
特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換しよう。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに磨こう。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



学校の健康診断で結果のお知らせを受けとった人や体調で気になることがある人はプールが始まるまでに病院を受診するようにお願いします。