



ほけんだより

令和7年6月9日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

6月に入り雨が降って蒸し暑い日やからっと晴れた日など、気温の変化に体が慣れない日々が続いています。気温や湿度の変化が大きいと体力を消耗しやすいので、普段以上に体調管理に気をつけていただければと思います。今月も元気に過ごしましょう。

健康診断結果のお知らせについて



4月から6月にかけて行われている健康診断の結果についてです。
検診結果で異常があった場合は、「受診のすすめ（受診勧告）」を配布しています。受診のすすめが
お手元に届いたお子さんは、プールを始め、学校生活に支障が出る可能性のある疾患が隠れているかもしれ
ませんので、なるべく早く受診していただけると安心です。
また、歯科検診以外の受診のすすめが届いていない場合は、「異常なし」となります。健康診断
の結果は「異常なし」も含めて、1学期の終業式に「健康連絡票」（小学部：黄色のカード 中学部：白
いカード）にてお知らせする予定です。

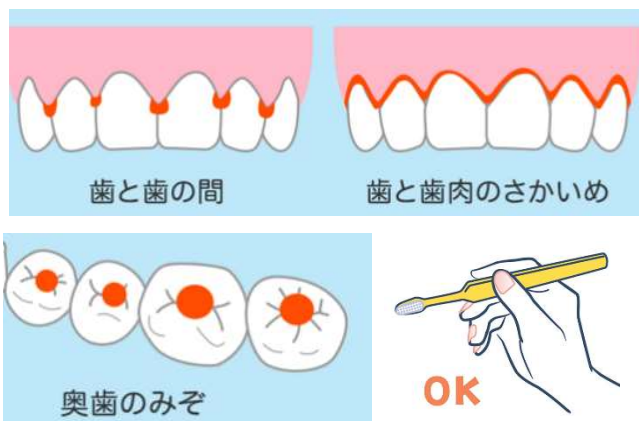
歯みがきで丈夫な体をつくろう！！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」となっています。歯と口の健康週間は、歯科疾患の
予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯
の寿命を延ばすこと等を目的としています。
歯みがきのポイントを紹介するので、仕上げみがき等の際に参考にしてください。

歯みがきのポイント

みがき残しの多い場所は、「歯と歯の間」「歯
と歯肉の境目」「奥歯のみぞ」の3カ所です。丁寧
にみがきましょう。

また、上手に歯をみがくポイントは、えんぴつ持ち、
毛先が広がらない程度の軽い力で、1本ずつ小刻みに
みがくことです。



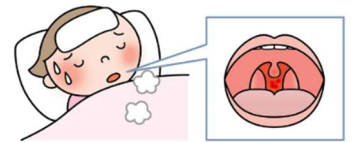
かんせんしょう プールでの感染症について

6月からプール学習が始まります。プール学習は、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。プールがある日の前日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてくるようにしてください。

プールを使用する上で気をつけたい感染症について以下にまとめました。参考にしてください。

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

- ・咽頭結膜熱とは、プールなどで感染することが多いのでプール熱ともいわれています。感染力が強く飛沫・接触感染に注意が必要です。
- ・主な症状は、発熱、のどの腫れと痛み、目の充血や痛み、目やに等です。
- ・予防方法は、手洗い、うがい、プール後によく洗い流すことです。
- ・出席停止期間は、「主要症状が消退したあと、2日を経過するまで」です。



発熱

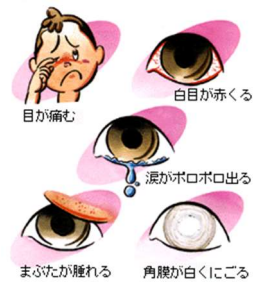
咽頭炎



結膜炎

りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（ハヤリ目）

- ・流行性角結膜炎とは、手指、タオルなどを介して感染することが多いです。
- ・主な症状は、目やに、涙がよく出る、まぶたが腫れる等です。
- ・予防方法は、手洗い、タオル等の物の共用を避けることです。
- ・出席停止期間は、主治医の指示に従ってください。



目が痛む

白目が赤くなる

涙がポロポロ出る

まぶたが腫れる

角膜が白くにごる



つゆ じき き 梅雨の時期に気をつけたいこと

★食中毒に注意！

夏場に食中毒を起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増え始め、体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、梅雨時には細菌による食中毒が増えます。

食中毒の予防の3原則は食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

食品を扱うときは手や調理器具をよく洗い、食材は早めに食べ、調理の時にはしっかりと中心部まで加熱するようにしましょう。

★カビに注意！

雨がずっと部屋に湿気がこもって、カビが生えやすくなります。カビが生えたとその孢子などでアレルギーを起こす人も多くいます。

梅雨の晴れ間にはしっかりと換気をして部屋の湿度を下げ、カビを予防しましょう。

