

ほけんだより 6月

山形県立楯岡特別支援学校

保健室

NO. 4 2026 年 6 月 5 日

6月に入り、暑い日が増えてきました。蒸し暑い日は、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まります。こまめに水分をとりましょう。また、「水泳学習前の健康調査票」をお渡ししております(高3以外)。事故やケガが無いようにするためのものですので、6月10日まで提出をお願いします。



水泳学習が始まります

プールの前の日にチェック!!

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- ☐ 爪は短く切りましたか?
- ☐ たくさん寝ましたか?
- ☐ 忘れ物はありませんか?



プール学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることがあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

～健康診断の結果をお知らせします～

6月9日の歯科検診で一通りの健康診断が終わります。保護者の方々のご協力ありがとうございました。欠席等で未検査の人が少しいますが、結果については終わり次第、随時、個別にお知らせしています。全ての結果は、夏休み前に「わたしの健康」に記入して配付予定です。また、受診のすめも配付しておりますので、早めの受診をお願いいたします。



熱中症予防のため、水筒を準備していただき、ありがとうございます。中身は、お茶よりも水分とミネラルを補給できる麦茶が効果的です。また、この時期は水筒にもカビが生えやすいので、毎日、持ち帰り、中や蓋、パッキン等まで洗って、きれいなものを持たせていただきますよう、ご協力をお願いします。

