



令和8年6月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

6月の保健目標 : 健康な生活について考えよう

あじさいがきれいに咲く季節になりました。気温や温度が高く、天気も変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。また、雨が続くと気持ちも沈みやすくなります。好きなことを楽しんだり、家族や友達とゆっくり過ごしたりして、心も体も元気に過ごしましょう。



熱中症は、真夏だけでなく、梅雨の時期にも注意が必要です。湿度が高く汗が蒸発しにくいことや、体がまだ暑さに慣れていないことから、6月頃でも熱中症になりやすくなります。体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

●環境や気象を確認  
気温や湿度、暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。学校では随時WBGTを測定します。

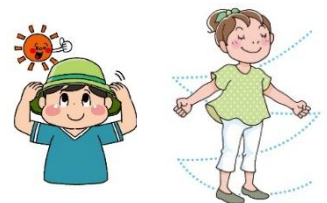
●こまめに水分のどが渇くまえに飲みましょう。



●体調を整える  
十分な睡眠は脳と体の疲労を回復させます。朝ごはんでは意識して塩分をとるとよいですね。



●服装をチェック  
汗を吸い、風通しのよい服を選びましょう。室外では帽子もお忘れなく。



●暑さに慣れる  
徐々に暑さに慣らすため、軽体を動かしたり、湯船につかったりして、適度に汗をかくことが大切です。



●室内でも注意  
エアコン、扇風機、保冷剤などを活用し、体に熱がこもるのを避けましょう。





## プールに入る前にチェック☑

小学部と中学部では、6月3日からプール指導が始まります。

楽しく、安全にプールに入れるように、体調を整え準備をしておきましょう。

前日は、よく寝る



手足の爪は切っておく



耳そうじをしておく



検診が済んでいない人や、治療が必要な人は受診する



## 6月の予定

6月4日(木) 10:30~ 歯科検診(中学部・高等部)

6月11日(木) 10:30~ 歯科検診(小学部)



**健康診断**  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない!

### ●保護者の方へ●

健康診断の結果、受診等が必要な人には、受診のお知らせをお渡ししています。受け取った御家庭は、早めに医療機関で相談されることをおすすめします。

すべての検診が終わりましたら、「定期健康診断の結果」(すべての検診結果一覧)を全員に配布しますので、お子様と一緒に御確認ください。

受診のおすすめ  
をもらったら

早期治療のチャンス

気になるところが  
見つかったら

生活を直すチャンス

結果がバッチリ  
だった人は

自分の良いところを気づけるチャンス