



先月の体育祭では、皆さんがキラキラと輝く姿が印象的でした。とても暑い一日でしたが、水分補給をしながら競技や応援をがんばりました。さて、今年も夏が近づいてきました。今月は水泳学習が始まります。好き嫌いをせず多くの食材を食べ、十分な休養（睡眠）をとって、体調を整えましょう。

令和7年6月2日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
主任養護教諭 伴 智恵子



6月の予定



日 時	行 事	対象各科
5日（木） 10：00までに提出	尿検査予備日	2次検査・前回未提出者
6日（金） 13：15～	内科検診	未検診者
12日（木） 9：00～	眼科検診	未検診者
18日（水） 10：00～	健康相談	対象者

○健康診断 健康診断の各検診結果は、所見のある生徒のみ、お知らせを配布します。
健康診断のすべての健診結果は、1枚にまとめて今月中に配布します。
内科・眼科・耳鼻科の未受診者へはお知らせのプリントを配布しますので御家庭で受診をお願いします。

○尿検査 今回が最終日となるため、忘れないように必ず提出をお願いします。

○健康相談 精神科校医の黒木先生へ御相談のある方は、担任を通して保健室までお知らせください。（今学期は予定が埋まっていますので2学期以降になります。）

○その他 水泳指導が始まります。健康診断で所見がある人は、早めの受診をお願いいたします。また、傷の治療などきちんとケアをしておきましょう。



6月 保健目標 「梅雨時の健康に気を付けよう」

おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯科検診の結果はいかがでしたか？

むし歯や歯周病が見つかった人が何人もいました。

健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。

この機会に歯みがきの仕方を見直してみましょう。

また、歯ブラシが汚れていたり、毛先が広がっていたりすると、きれいに歯を磨くことができません。

歯ブラシもきちんとお手入れをしましょう。

歯・口の健康づくり推進事業について

10月に専門の歯科医師の講演会を予定しています！

昨年度に引き続き「歯・口の健康づくり推進事業」の推進校として、食支援や口腔衛生指導に取り組みます。知的障害者の誤嚥・窒息死の割合は、定型発達者の10～30倍と報告されています。この事業では、健康な口腔と食べる機能の維持・増進を図り、自食の自立を促し、成人後も安全に食べるための基本を身につけることを目指します。特に早食いの傾向がある方は、御家庭でもゆっくり食べるよう声掛けをお願いします。

★丸飲みや嚥下に心配がある方は、保健室まで御相談ください。