



先月の体育祭はとても暑い日でしたね。転倒して擦り傷ができた生徒はいましたが、熱中症の症状が出る生徒はなく無事に終えることができました。皆さんの青春を謳歌してキラキラと輝く姿が印象的でした。さて、今月は水泳指導が始まります。バランスの良い食事と十分な休養（睡眠）をとって、体調を整えましょう。

令和8年6月1日
東京都立港特別支援学校
校長 村山 大介
主任養護教諭 伴 智恵子



日 時	行 事	対象各科
11日（木） 9：00～	歯科検診	前回未検診者
15日（月） 給食時	摂食相談	対象者
17日（水） 10：00～	健康相談	希望者
18日（木） 13：30～	ユースヘルスケア相談	希望者

摂食相談について

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。

健康相談について

精神科校医、黒木先生の健康相談を希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/g4kpp3TFiE>



ユースヘルスケア相談について

産婦人科医、内田美穂先生による思春期の悩みなどについて個別相談を実施します。希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/rJgh0RLYKK>



健康診断について



各検診結果は、所見のある生徒のみ、「受診勧奨のお知らせのプリント（ピンク紙）」を保健封筒に入れて配布しています。

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したので御家庭で受診をお願いします。

水泳指導が始まりますので、早めの受診をお願いします。

6月 保健目標 「梅雨時の健康に気を付けよう」

この季節は 梅雨あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がしません。それほど暑くない日も要注意。



気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



梅雨はお肌のトラブルにご用心！

6月は湿度が高く、汗や皮脂が増えやすい季節です。特に思春期と言われるみなさんの年代はホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になったり、代謝が向上したりするため、ニキビやあせも、かゆみなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。大切なのは「こすらない」「洗いすぎない」こと。シャワーや洗顔の際は、石けん



をよく泡立ててやさしく洗い、清潔なタオルで押さえるように拭きましょう。汗をかいたら早めに着替えることも予防につながります。洗いすぎも禁物です。洗顔は1日2回程度にしましょう。症状が長引くときや正しいケアがよくわからないときは、我慢せず相談してください。

