



香川県立高松支援学校
保健室
令和6年6月号

5月はゴールデンウィークや体育祭があり、疲れが出た子どもたちもありましたが、徐々に回復し毎日の学習に取り組んでいます。これから梅雨の時期です。しっかり休養を取りながら元気に過ごしましょう。

5月に引き続き、6月も健康診断を実施します。5月に実施した健康診断につきまして、受診が必要な場合は、「結果のお知らせ及び受診について」のプリントを配布しています。プリントを配布された場合は、プリントを持って早めに医療機関を受診してください。

6月の予定

月 日	項 目	対 象	時 間
6月3日(月)	検尿②	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月4日(火)	歯科検診	中学部・高等部	13:20～
6月5日(水)	整形外科検診	中2・高2	10:00～
6月10日(月)	内科検診	高等部	13:30～
6月11日(火)	歯科検診	小学部	13:20～
6月12日(水)	整形外科検診	小4	10:00～
6月17日(月)	検尿③	未提出者・再検査者	10:00までに提出
6月25日(火)	フッ素塗布	希望者	13:20～
6月26日(水)	整形外科検診	小6	10:00～
6月28日(金)	整形外科検診	小5	10:00～



天気による体調不良は「気象病」が考えられます

「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことをいいます。

気象病の症状には様々なものがありますが、頭痛が多く見られます。天気の変化が原因で体調不良が起きている場合は、根本的な治療法がないためセルフコントロールを心がけることが大切です。

気象病の症状

- ・頭痛
- ・全身の倦怠感
- ・肩こり
- ・首こり
- ・めまい
- ・動悸
- ・関節痛
- ・不安感
- ・抑うつ状態
- など

予防方法

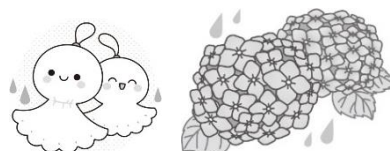
- ・規則正しい生活を心がける
- ・しっかり睡眠時間を確保する
- ・運動習慣をつける
(簡単なストレッチでも可)
- ・パソコンやスマートフォン、ゲームをする時間を短くする
- ・不安なことはため込まず相談する

スクールカウンセラー来校日

6月13日(木) 13:00～16:30

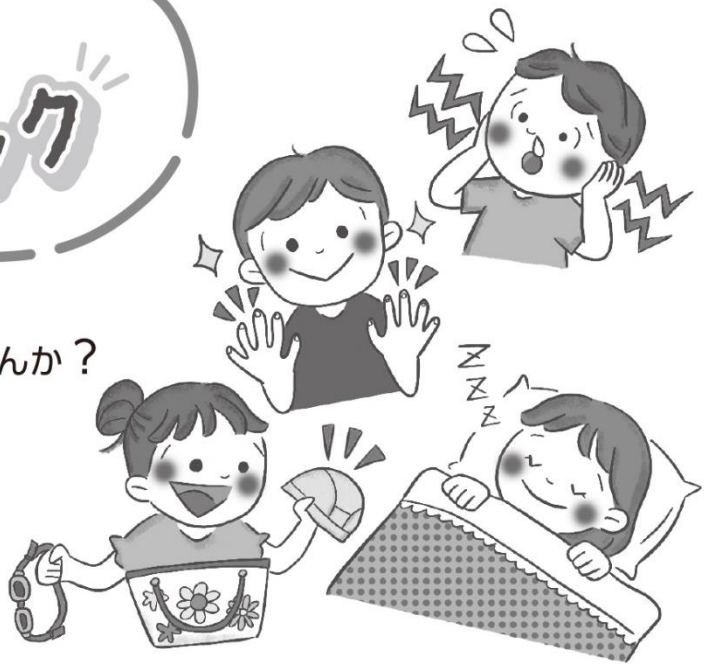
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。

ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。



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？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



歯みがきで健康な歯を

6月4日（火）～6月10日（月）は歯と口の健康週間です。
歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

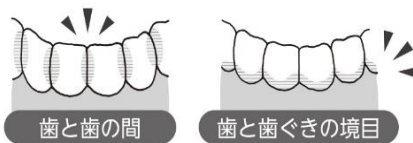


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



6月1日（土）～6月7日（金）は HIV 検査普及週間 です。

エイズとは、HIV(エイズウイルス)に感染して起こる病気です。HIV に感染しても、自覚症状のない時期（無症候期）が数年続きます。感染を早期に発見し治療をすることで、エイズ発症を予防したり遅らせたりすることが可能です。

高松市保健所（087-839-2870） 検査日：6月6日（木）13：20～18：40

★検査は匿名・無料で受けることができます。

★予約が必要です。

★検査は月1回実施しています。

※地域によって実施場所、検査日は異なります。