# ほけんだより6月

令和5年6月1日
愛知県立岡崎聾学校

運動会が終わり、6月になりました。これからどんどん暑くなります。熱中症対策をしっかりして、元気に過ごしましょう！

## 熱中症を防ごう

**朝ごはんをしっかり食べる**

**寝不足にならないよう早く寝る**

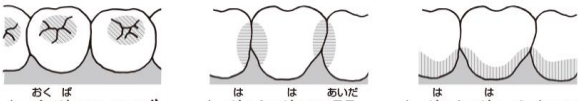
**水分と塩分を補給する**

**土日も適度に外に出て体を動かす**

## 6月の保健目標　歯を大切にしよう

**6月8日に歯科検診があります。歯科検診の結果、要受診となった場合には痛みの症状がでてからでは遅いので、すぐに歯科医を受診しましょう！毎日の丁寧な歯みがきと定期受診をすることで歯と口をきれいに保ちましょう。**

- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



✧奥歯のみぞ　✧歯と歯の間　✧歯と歯ぐきの境目

- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

**毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！**

## おうちの方へ

健康診断の結果、検査・治療等の必要があるお子さんには受診のお知らせをお渡ししました。学校医またはかかりつけ医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。

**※眼科及び耳鼻科についてはプールが始まるまでに受診をお願いします。**

○△□○△□○△□○△□○△□○△□○△□○△□

# 本校相談窓口の御紹介

**困ったときや悩みがあるときは、**
**誰かに話すと、気持ちが少し**
**軽くなるかもしれません。**

みんなそれぞれ、友達のこと、進路のこと、身体のこと…いろいろな悩みや困っていることがあると思います。もしかしたら、セクシャルハラスメント等で悩んでいるかもしれません。

友達や家族は、あなたが話したいことがあるとき、きっと話を聞いてくれると思います。学校では、友達以外にも、担任の先生や各部の先生、部活動の顧問の先生も話を聞いてくれますよ。

また、保健室も利用してください。保健室の養護教諭に話がしたいときはもちろんですが、他の先生に伝えてほしいときも保健室を窓口として、校内での連携をとっていきますので活用してください。（相談の担当は、養護教諭　柴田・山下です。）

**～お知らせです～**

**「スクールカウンセラー」と「スクールソーシャルワーカー」を知っていますか？みなさんに「悩み」や「楽しく学校に通いたいのに通えない問題」等があるとき、それを解決するために、話を聞いたり、学校外の関係機関と連携をとったりして、専門的な立場から支援してくれます。**

**依頼をすれば、本校にも派遣してもらうことができます。相談したい人は、担任又は保健室の養護教諭まで御連絡ください。**

○△□○△□○△□○△□○△□○△□○△□○△□