



ほけんだより

2025.7.1

石川県立小松
特別支援学校

保健室



歯科検診が終わりました★学校歯科医 高川先生より

むし歯があったとお知らせをもらった人は、早めに歯科受診しましょう。歯垢、歯肉、歯列・顎関節で異常があった人も、定期的に歯科受診することをお勧めします。受診したら、お知らせを学校に提出してくださいね。歯科医院を迷われている保護者の方は、ぜひ保健室に相談してみてください。小学部のうちから歯科受診に慣れておきましょう。毎日の歯みがきも、丁寧に行ってくださいね。

7がつの保健行事

2 日 (水)	各学部1・4年生 耳鼻科検診(9:30~)	7 日 (月)	中学部 体重測定
3 日 (木)	小学部 体重測定	9 日 (水)	プール水質検査・飲料水水質検査
4 日 (金)	ハートフル相談(13:30~)		

災害時の口腔ケアに取り組んでいます



小学部5年生が、液体歯みがき、歯みがきシートによる口腔ケアを体験しました！災害時も口腔ケアは大切です！

これって 思春期 !?

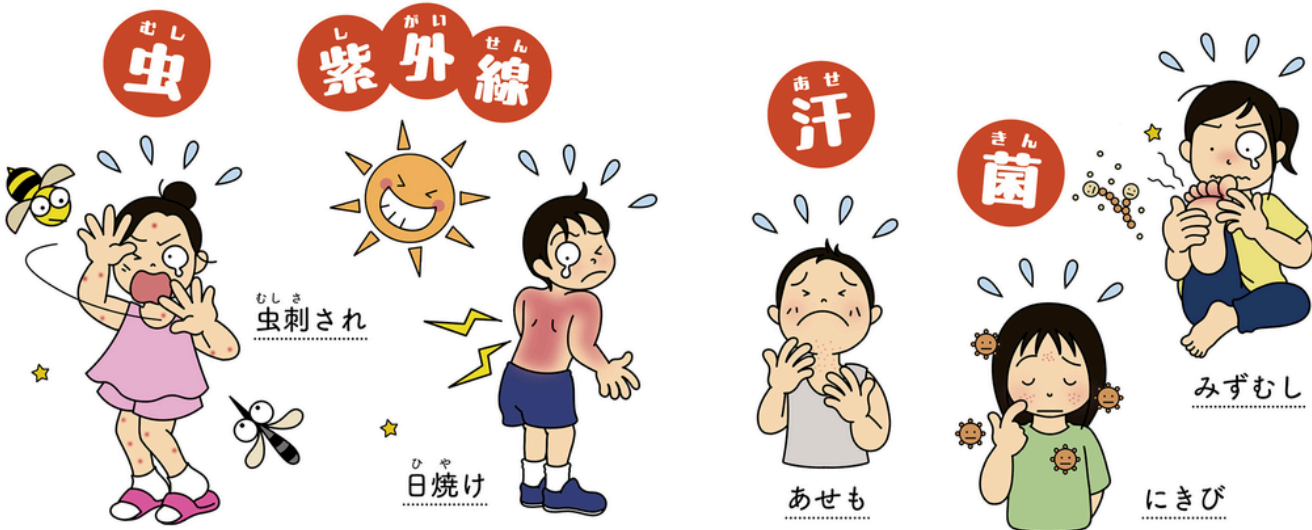
周囲の大人に対して妙にイライラしたり、反発したい気持ちになったりしていませんか？ それは、あなたが思春期に入ったからなのかもしれません。思春期は、大人に成長していくために通る道。出口のないトンネルがないように、思春期もいつ

かは終わりが来ます。今、体**おだやか**そんな大人も、かつては不安定な気持ちを抱えて思春期を過ごし、大人になったのです。そう考えると、安心したり、ちょっとほほ笑ましい気持ちになったりしませんか？

さあ、正々堂々、思春期に入った自分を受け止めましょう！ すると、肩の力が抜けて毎日が少しラクになりますよ。



夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこは潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

な写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。