

ほけんだより 6月

札幌市立
ノホ口の丘小学校
令和7年5月30日(金)
No.3

今年も夏が近づき、気温の高い日が増えてきました。日差しが強く、気温の高い時間帯はTシャツ1枚でも心地よく感じられますが、朝や夕方など、時間帯によっては少し肌寒い時もあります。その日・その時の気候に合わせて衣服を調節する習慣をつけ、体調を崩さずに過ごせるよう御配慮いただければと思います。

ころもがえのきせつです



6月



尿検査

4日(水) 3回目

(1・2回目の陽性者)

内科検診(全学年) 9:00~

11日(水) 2・4・6年

25日(水) フレンド、1・3・5年

- ・上半身脱ぎ着しやすい服装で、半そでTシャツなどを着用してきてください。
- ・詳細は後日内科検診おたよりを発行しますので、御確認ください。



水泳学習健康調査票を配付しました。



今月中旬には子どもたちが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳は全身を使う運動のため成長期の子どもにとっては、とてもよい体力づくりの一つです。しかし、少しの油断や不注意が、思わぬ事故やけがにつながります。病気やけがなどで水泳学習の参加について心配がある場合は、かかりつけの医師に御相談の上、参加の有無を決めておいてください。また目・鼻・耳等に病気のある人は病院へ行き治療しておきましょう。

6月2日(月)に、全員に水泳学習健康調査を配付します。**6日(金)までに御提出ください。**健康などの理由で参加できなかつたり、参加しても配慮が必要であったりする人は忘れずに詳細を御記入お願いいたします。また水泳学習の前日までに、「水泳学習健康観察カード」を持ち帰りますので、当日の朝、お子さんの健康観察をいつもより十分に行ってください。当日このカードを忘れたり、保護者印やサインがなかつたりした場合は、水泳学習には参加できません。学校からは御連絡いたしませんので、御了承ください。



【じどうのみなさんへ】

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんはきちんと歯をみがいて
ますか？ものを食べたり飲んだりすると、むし歯菌(ミュータンス菌)が糖質をエサに
して酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは食事と食事の間！！ですか
ら、おうちでは食べたらすぐに歯みがきをすることが大切です。

ミュータンス菌がねらっているのは…

つねに
ミュータンス
菌が活発にな
っているじよ
うたい。



ダラダラ食べる子



歯をみがかない子



古い歯ブラシで
みがく子

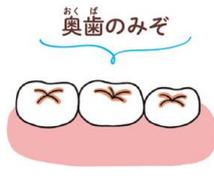
歯ブラシの歯
をみがく力が
弱くなって
いるからよご
れをおとせな
いよ。1か月く
らいで取りか
えよう。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも！？ミュータンス菌がねら
っているのはこんなところ。ていねいにみがきましょう。



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側

これから気温が上がっ
てきます。気温が高い
日に気を付けたいのは
熱中症。暑い夏が来
る前に体を少しずつ
暑さにならして、
熱中症にならないよ
うにしましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニ
グなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。