



ほけんだより

令和8年6月8日(月)

札幌市立盤溪小学校

保健室 No.3

6月に入り、急に暑い日が増えてきました。暑さに体が慣れていないため、学校でも熱中症が疑われる症状を訴える児童がみられています。学校では活動内容や熱中症指数を確認しながら、安全に配慮して教育活動を行っています。また、熱中症予防についての保健指導を行いました。低学年では予防の基本を、中高学年では熱中症指数を参考に暑さと上手に付き合う方法を学習しました。



ご家庭でも、**水筒や冷却グッズの準備、帽子の着用**、十分な睡眠や朝食など、熱中症予防につながる生活習慣についてご確認をお願いいたします。子どもたちが元気に夏を過ごせるよう、ご協力をお願いします。

歯科指導を行います

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯科検診が終了しました。今年も学校歯科医の中井先生から、「盤溪小学校の子どもたちはむし歯が少ないですね」とうれしいお言葉をいただきました。子どもたちの歯の健康は、毎日の歯みがき習慣や定期的な歯科受診など、ご家庭での継続した取組の積み重ねによるものです。いつもご協力いただき、ありがとうございます。

歯や口の健康は、これから成長する中で自分自身で予防を続けていくことが大切です。そこで今年度も、子どもたちが自分の歯や口の健康について考え、健康を守る行動につながられるよう、各学年で歯科指導を行います。

ぜひお子さんに「どんなことを学んだの?」と聞いてみてください。学校と家庭と一緒に、歯と口の健康を守っていきましょう。

各学年の指導内容はこちらです。

1年生

『たいせつな は をまもろう』

…第一大臼歯を特に取り扱い、むし歯予防の行動について学びます。

2年生

『歯によい おやつって?』

…むし歯になりにくいおやつを選び方や食習慣について学びます。

3年生

『つるつるするまで

歯をみがこう』

…歯垢とそれを落とすブラッシングの方法について学びます。

4・5年生

歯科衛生士による巡回指導

…歯科衛生士さんが来校し、口の健康(歯周病など)について指導していただきます。

6年生

歯みがき大会

…第83回全国小学生歯磨き大会に参加します。(DVD教材)

熱中症対策について

- 熱中症対策の飲み物は水かお茶がおすすめです。お茶はノンカフェインのものを選びましょう。
カフェインが入っているお茶は利尿作用があるため、熱中症対策には向きません。
- 持参する飲み物の氷の入れすぎに気をつけましょう。キンキンに冷えた飲み物をごくごく飲むと、胃腸の機能が低下し、お腹が痛くなったり、食欲が落ちてしまったりすることがあります。冷蔵庫で冷やした程度の温度がよいでしょう。
- 暑い夏は特に、帽子をかぶって外出する習慣をつけましょう。
登下校時も帽子をかぶりましょう。



ハンカチ・ティッシュの携行について

- 今一度お子さんがハンカチ・ティッシュをポケットに入れているか、声掛けをお願いします。忘れたときの予備としてランドセルにも1セット入れておくとよいです。

