



令和8年6月22日(月)

札幌市立盤溪小学校

保健室 No.4

春の健康診断がひととおり終わりました。結果を見て、「背が伸びた」「去年より視力が下がったかも」など、自分の体の変化に気付いた人もいるのではないのでしょうか。健康診断は、病気を見つけるだけでなく、自分の体について知るための大切な機会です。また、学校ではどんとしゃまらどサ、体力テストなど体を動かす機会が増えています。子どもたちはそれぞれの目標をもち、楽しみながら体を動かしています。体力づくりというと、記録やできるかどうかが目向きがちですが、自分の体調や生活習慣を意識し、元気に活動できる状態を整えることも大切です。これから暑さが増していく季節です。自分の体をよく知り、上手に付き合いながら、元気に夏を迎えてほしいと思います。

### 本日、健康診断の結果を返却しました。

全児童に、春の健康診断の結果を返却しました。黄色の紙で渡しています。確認をお願いします。健康診断の準備等、ご協力ありがとうございました。

### プール学習がはじまります。

7/10(金)・7/17(金)・7/21(火)

本日、プール学習参加健康調査をすぐーるで配信します。当日の朝には参加の可否を確認する健康チェックを行います。こちらもすぐーるにて配信しますので、忘れずをお願いします。

## 歯科指導を行いました

前号でお知らせしていた歯科指導が、全学年終わりました。子どもたちは、歯や口の健康に対する関心が高く、知っていることをたくさんお話してくれました。おうちでも日常のケアだけでなく、歯や口の健康について話題にしていることが伝わりました。に子どもたちのふり返しなどを紹介します。この学習の機会に、歯みがきや生活習慣の見直しなど主体的に取り組む意欲が高まることを願っています。子どもたちのふり返しや授業の様子を紹介します。

### 1年生 たいせつなはをまもろう

- 学校ではぐちゅぐちゅペ(ぶくぶくうがい)をがんばりたい。おうちではしあげみがきとフロスをがんばりたい。
- 6さいきゅうしをつよくするためにはみがきをがんばる。



自分の第一臼歯の様子を観察しました。



## 2年生 歯によいおやつって？

- 食べた後はぶくぶくうがいをする。
- こんどはおかしはすくなめにして食べる。
- じかんとりょうをきめて、ぶくぶくうがいをちゃんとする。



グループで歯によさそうなおやつを話し合いながら選んでみました。

鉛筆を使って、歯ブラシの持ちかたを確認しました。

## 3年生



## つるつるするまで歯をみがこう

- いつもすぐはみがきをやめているからもっとながくする。
- おくばや歯と歯の間をきれいにみがく
- 今までではみがきづらいところをみがけていなかったからそこをみがく。



## 4・5年生 歯科衛生士による巡回指導



- 30回以上かむことが大事だから今日の給食からかむことをしていきます。
- これからは、おやつを食べる時間をきめて、朝ごはんも夜ごはんもゆっくりよくかんで食べるようにします。
- はみがきにつま先・はら・かかとがあることを知ったから、これからは歯ブラシの部位を上手に使いたい。



• ミュータンス菌やプラークのことが知れて歯をきれいに磨こうと思いました。

• 歯が取れた時(外傷時)はティッシュに包んだりしないで、牛乳に入れることを知れた。



## 6年生 歯みがき大会



歯みがき大会の映像教材を観ながら、歯や口の健康について学んだり、歯みがきの実習を行ったりしました。いただいた歯ブラシやフロスは、ぜひおうちでも使って下さい。大会終了後のアンケートでは、ほとんどの児童が、これからデンタルフロスを使いたい、今日学んだことを家族に話してみたいと回答していました。

