

ほけんだよい



札幌市立東白石小学校

No.3

令和7年(2025年)5月30日

いよいよ明日は運動会です。今日はぐっすり眠って、明日の本番は今までの練習の成果を発揮して、達成感を味わってほしいと思っています。



の健康診断のお知らせ

検査・検診	実施日	対象学年	注意事項など
耳鼻科検診	6/11(水)	1・4年生	・前日に優しく耳掃除をしましょう。 ・耳に髪の毛がかかる人は、耳にかけましょう。
尿検査(2次) 尿検査(3次)	6/11(水) 6/25(水)	対象者	・対象者には事前にお知らせし、グッズを配付します。忘れないように提出してください。
歯科検診	6/12(木)	1～3年生 ゆうルーム	・毎日、歯磨きをしましょう。
	6/13(金)	前日欠席者 4～6年生	・お医者さんの前で、大きく口を開けましょう。
眼科検診	6/16(月)	1・4年生	・眼鏡をかけている人は、検査の直前に外します。

「(よろしく) お願いします。」「ありがとうございました。」のあいさつができると素敵です。6月の検診でも気持ちの良いあいさつをお願いします。

水泳学習が始まります

6月23日(月)から水泳学習が始まります。また、『水泳学習事前調査』の締め切りは本日までとなっております。ご提出よろしくお願いいたします。

実施日が近くなりましたら『水泳学習健康カード』を配付します。お子さんの健康状態を確認して、**体温**と**入れるかどうか**のご記入、**押印**を必ずお願いいたします。

安全に楽しく 水泳学習に参加するために



元気に参加するために

- ・睡眠時間をしっかりとろう。
- ・朝ごはんを食べよう。



病気やけがをしないように

- ・耳掃除をしよう。
- ・爪を切ろう。
- ・準備運動をしっかりとしよう。



必ずご確認ください

水泳学習当日はカードや水泳道具の忘れ、カードに未記入部分がある場合には、水泳学習に参加することができません。なお、水泳学習での安全指導体制や、学習時間を確保するため、学校から連絡することはできませんので、水泳学習の際には、必ずご確認をお願いいたします。子どもたちの安全で楽しい水泳学習のために、ご協力をお願いいたします。

6月4日～10日は



6月は、歯と口の健康週間と歯科検診があります。この機会に、自分の生活を見直して歯と口を大切にしましょう。

下書いてあるむし歯の予防のポイント、むし歯になりやすい習慣、むし歯になりやすい場所、正しい歯のみがき方をよく見て覚えて、今日からやってみましょう。

むし歯予防



よく噛むこと



食後の歯みがき

むし歯になりやすい習慣



だらだら食べる



甘いものばかり飲む

むし歯になりやすい場所



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原

因は、歯にくっついた
白くてネバネバした歯
垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましょう

