

# ほげんだより

6月号

令和8年(2026年)6月2日 札幌市立北陽小学校

新しい学年になって、もう2か月が経とうとしています。この時期は、晴れて夏のように暑い日もあれば、雨が降って寒い日もあります。気温に合わせて衣服を選びましょう。

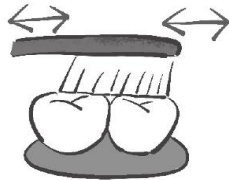
半そでに上着を重ねると、学校でも調節しやすく、おすすめです♪

## 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。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## 8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

## 6月の保健行事

6月 3日(水)	尿検査2回目	対象者のみ
4日(木)	歯科検診	おおぞら・1・2年生
11日(木)	歯科検診	3・4年生
17日(水)	尿検査3回目	対象者のみ
18日(木)	歯科検診	5・6年生



《保護者の方へ》

希望者のみの検査など、一部を除いて、異常なしの場合にはお知らせはしていませんが、歯科検診については、全員にお知らせ用紙を配付しております。

## 梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

### 服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。



### 食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



### 雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。

