



# ほけんだより

今月の保健目標：歯を大切にしよう

札幌市立  
本郷小学校  
保健室

令和8年6月1日

無事に体育発表会が終わりました。5月は体育発表会に向けて練習を頑張る子どもたちの声が、体育館やグラウンドから聞こえました。練習から当日まで、一生懸命取り組む姿はとても素敵でした！また、4月から始まった健康診断も今月で終わります。保護者の皆様には記載していただくものも多く、ご協力に感謝いたします。

## げんき 元気のひみつはじょうぶな歯！



6月4日から6月10日は、「**歯と口の健康習慣**」です。歯は**予防**が大切です。いつもよりも**少し**だけ、**歯みがき**を**がんばって**みませんか？



## ① 毎食後に歯みがきをする

右の絵はみがき残しが多いところです。

歯ブラシをこまかく動かしましょう。

1日3回食後にするのがおすすめです！

またテレビを見ながらではなく、鏡で確認しながらみがきましょう。



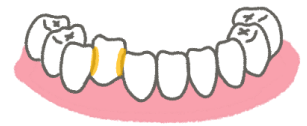
歯と歯の間



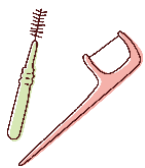
歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びの悪いところ



## デンタルフロスや歯間ブラシも◎

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスすることで、

歯と歯の間のプラーク（細菌のかたまり）を約9割も落とすことができます。

## ② たくさんかむ

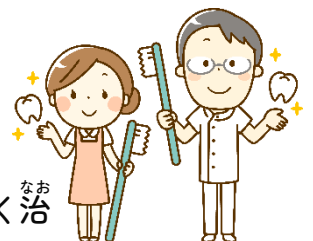
よくかむことで、だえきがたくさん出ます。だえきには、食べ物のカスや

細菌を洗い流すはたらきもあり、むし歯の予防につながります。

## ③ きまったペースで歯医者さんに行く

痛くなる前に歯医者さんに行くことで、むしばを早く見つけられたり、早く治

すことができたりします。みがき残しもしっかり見てもらうことができます。



# 健康診断

もうすぐ  
おわりです...!

| 日にち       | 検査項目         | 対象学年               | 時間          | 検診場所 |
|-----------|--------------|--------------------|-------------|------|
| 6月 5日 (金) | 第3次尿検査       | 対象者のみ<br>(個別でお知らせ) | 朝一に採取する     | 自宅   |
| 6月 8日 (月) | 歯科検診         | 1・2年生、前回欠席者        | 9:00~11:30  | 保健室  |
| 6月18日 (木) | 内科・運動器<br>検診 | 全学年                | 10:45~15:00 | 保健室  |

## 健康診断に関わるお知らせ

健康診断の結果を  
お渡ししてきます



- ◆ 健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、黄色の用紙で「結果のお知らせ」を配付しています。土日や長期休みなどを活用して、早めの病院受診をおすすめします。
- ◆ 学校医の先生が担当する検診については、検診前にすぐ一着に着替えていただき、検診前に検診券を配付しています。服装や身だしなみなど、検診を受けやすい状態で登校できるよう準備をお願いします。

## ～保護者の皆様へのご願い～

・内科・運動器検診時、1～3年生は上半身1枚のみ着用します（下着も外します）。お子さんが着脱しやすい服装で登校をお願いします。4～6年生は、前屈テストを行います。前屈テストでは、前開きの服（カーディガンやジャージ等）を前後逆に着用し、背骨や肩甲骨が見える状態で検査をします。当日は、前開きの服を着用してくるか、持参させてください。保護者の方の衣類でもかまいません。

\*検診の方法については、学校医の山中先生と相談をして決めています。

## 『暑熱順化』はすすんでいますか？



暑熱順化とは、体が暑さになれることです。暑い日がつづく、体はゆっくり暑さになれて、強くなります。

暑さに少しずつ体をなれさせると、熱中症になりにくくなります。体が暑さになれるには少し時間がかかります(数日から2週間ほど)。今のうちから、暑さに体をなれさせて、熱中症になりにくい体を作っていきましょう！

## ～暑さになれるよい方法～

