

ほけんだより



令和8年6月2日
札幌市立みどり小学校
保健室 No.3
(家庭数配付)
裏面:歯の健康・水泳学習

みどりスポーツフェスタが終わりました。1学期終了までの間は、教室での学習だけではなく、水泳学習、校外学習、修学旅行などの学習や行事を行います。子どもたちの健康安全を第一に考えて進めてまいりますので、御理解と御協力をお願いいたします。また、外での活動が増えるこの時期は、汗の始末や手洗いなどのため、タオルを持参したり、ポケットにはハンカチを入れたりするようお願いいたします。裏面は歯の健康と水泳学習についてです。どうぞ、お子さんと一緒にお読みください。

6/17(水)内科検診(全学年)について



学校医の藤本晶子先生が、心臓や呼吸の音、背骨や胸骨、肋骨の形、皮膚の状態などをみてくださいます。

□お風呂に入って体を清潔にしましょう。

□検診時は上半身シャツ1枚になりますので、準備をお願いいたします。

□男女共に必要なお子さんは、プールの時に使うバスタオルや前開きの羽織れるものを持参してください。列に並んで待っているときに使用します。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

昨年に比べて、今年の5月は気温の上昇が見られませんでした。6月に入り、暑くなる予報です。急に気温が上がると、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすいです。暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



先月に歯科検診がありました。現在、結果のお知らせ用紙を作成しています。口の中を見ると、乳歯から永久歯に生え変わっている子や、すべてが永久歯に生え変わった子が見られます。一生使う歯を守るために、セルフケア(丁寧な歯みがき)とプロケア(歯科医院の定期受診)を続けたいものです。

□1年生:本日、札幌市保健所発行「健口ノート歯のおうじさま6ちゃん」を配付しました。御家庭で御活用ください。

□3年生:本日、札幌市教育委員会発行「は!ハ!歯!ではっぴー歯のはなし」を配付しました。御家庭で御活用ください。

□4年生:第83回全国小学生歯みがき大会に参加します。学校に届いた歯ブラシとデンタルフロスを使用して、実際に口の中に入れて実習を行います。実習の参加が難しい場合は担任までお知らせください。

指導日の予定 6月10日(水) 4の1 / 6月11日(木) 4の2

歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。



6月後半から水泳学習が始まります。安全で楽しい学習となるよう、健康管理などの御協力をお願いいたします。後日、水泳学習事前健康調査を配付いたします。

水泳学習当日の朝は、後日配付の水泳学習健康観察カードに、当日の健康状態や参加の可否を必ず保護者の方が記入し、忘れずにお子さんに持たせてください。

なお、水泳学習のあった日は、子どもたちは体力を消耗していると思いますので、夜はたっぷり睡眠をとって体力回復に努めるよう、御家庭でも配慮していただければと思います。

次号より、健康診断の準備のお知らせがない場合、保健だよりは「すぐーるでの配信」と「学校ホームページへの掲載」のみとさせていただきます。御承知おきください。