



ほけんだより 6月号



令和5年6月6日
札幌市立西宮の沢小学校



運動会が終了しました…！保健室から、毎日子どもたちが一生懸命練習している姿を見ていました。練習の成果が発揮できた子も、そうでなかった子も、今週はゆっくり休んで体調を整えましょう。さて、運動会が終わったばかりですが、健康診断のお知らせです。お子さんと一緒にご確認ください。

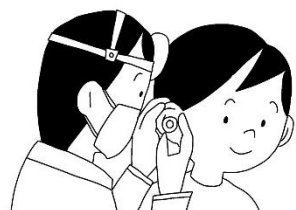


【耳鼻科検診】6月15日（木）1・4年生

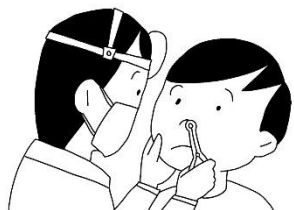


学校耳鼻科医の滝沢先生が、耳・鼻・のどが健康かどうかを調べてくれます。前日は、耳掃除をしてきてください。痛いことは何もしないので、安心して受けてください。

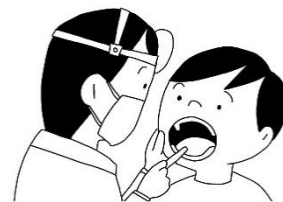
耳は耳鏡を耳の穴の中に入れて、ライトで光を当てて、見えにくい耳の中の状態を調べます。



鼻は、鼻鏡を鼻の穴の中に入れて、ライトで光を当てて、見えにくい鼻の穴の中の状態を調べます。



舌圧子で舌をおさえて、のどの状態を調べます。また声を聞き、きちんと発音ができているかを調べます。



水泳学習が始まります！

今年もプールの季節がやってきます。プール開きは、7月3日（月）を予定しています。

※変更になる場合があります。

開始にあたって、6月12日（月）に「水泳学習健康調査についてのお願い」を配付いたします。皆さんが安全に、楽しく水泳学習に参加できるよう、記入のご協力をお願いいたします。

プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ぬぐわれましたか？

朝ごはんは食べて
きましたか？

手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ けりや腹痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪い
- 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか？

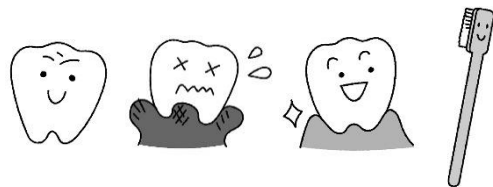
トイレへ
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

6月4日～10日は…!

歯と口の健康週間

です!!



児童のみなさんへ

4月の歯科検診では、むし歯やむし歯になる可能性の歯がある人は、80名ほどいました。

学校歯科医の先生からは、「きれいにみがけています」とコメントをいただきました。しかし、一度むし歯になってしまうと、むし歯→治す→むし歯→治す…とくりかえすこともあるようです。

小学生の皆さんの口の中には、**乳歯**（子どもの歯）と**永久歯**（大人の歯）が混ざっています。大きさが違うので、みがきのこしができやすく、むし歯になりやすいのです。

特に、永久歯は生えかわらないので、大切に守っていく努力が必要です。

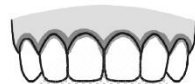
6月4～10日の健康週間で、自分の歯みがきを見直してみよう。『みがきのこしはないかな?』『はぐきまでしっかりみがけているかな?』

鏡を使って、口の中を見ながらみがくとみがきのこしがわかりやすいです。やってみてくださいね。

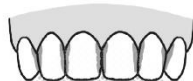
おぼえよう! みがきのこしのポイント



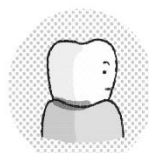
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



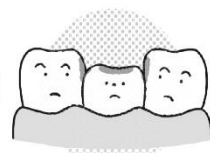
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくく
なっているところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!



保護者の方へ ～保健室から2点お知らせです～

【尿検査実施について】

4月のほけんだよりでお知らせしていた通り、全学年での尿検査実施は8月以降となる予定です。例年と時期が異なることから、フォロー検査を実施することになりました。詳しくは6月6日に配付している、『尿検査に係わるお願いとお知らせ』をご確認ください。提出締切が9日(金)までとなっています。ご協力お願いいたします。

【健口ノートを配付します!】

札幌市では、学童期に歯と口の意識を守る意識を啓発し、生活習慣を身につけることは重要と考え、1年生を対象に健口ノートを配付しています。

ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。