

ほけんだより



札幌市立
ノホ口の丘小学校
令和8年(2026年)
6月11日(木) No.3



6月に入り、特に今週はスッキリしない日が続いていて、保健室に来室する子どもたちの表情も浮かない人が目立ちます。お天気が悪いと、何となく気分もどんよりしてしまいますね。しかし、これからの北海道は、とても過ごしやすい季節を迎えます。

これからの季節で心配なことは、熱中症です。熱中症は、気温が高く、太陽が照り付ける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした日にも危険が高まります。私たちの体は熱いと汗をかいて体温を下げますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。スポーツや屋内外で活動する時は、気温だけでなく湿度にも気を配り、水分補給や休憩、帽子をかぶる、首に冷たいタオルを巻くなどの基本的な熱中症対策をくれぐれもお忘れなく！

健康診断
受けて終わり
じゃ
もったいない！

受診のおすすめ
をもらったら
早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら
健康生活を見直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は
自分の
よいところを
気づける
チャンス



昨日の内科検診で1学期の健康診断は、終了しました。御協力ありがとうございました。欠席などの理由で受けられなかった検診については、今年度は未受診扱いとなります。何か気になることがありましたら、かかりつけ医に相談してみてください。



水泳学習がはじまります

今月中旬には子どもたちが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳は全身を使う運動のため成長期の子どもにとっては、とてもよい体力づくりの一つです。しかし、少しの油断や不注意が、思わぬ事故やけがにつながります。病気やけがなどで水泳学習の参加について心配がある場合は、かかりつけの医師に御相談の上、参加の有無を決めておいてください。また目・鼻・耳等に病気がある場合は病院へ行き治療しておきましょう。

水泳学習の前日までには、「水泳学習健康観察カード」を持ち帰りますので、当日の朝、お子さんの健康観察をいつもより十分行ってください。

当日このカードを忘れたり、保護者印やサインがなかったりした場合は、水泳学習には参加できません（学校からは御連絡いたしません）ので、朝のお忙しい時間ですが、しっかりと健康観察していただくよう御協力をお願いいたします。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



大人の歯を
きれいに生やす
コツ

小 学生になると、子どもの歯がぬげ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。



「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。

ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態で口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
より10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



だ液のスーパーパワー

