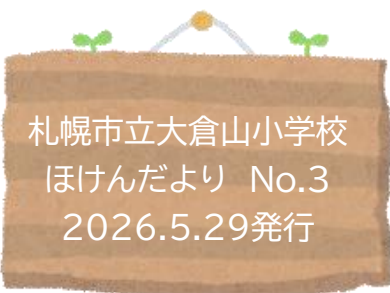




おうちのかたといっしょ  
によんでください



札幌市立大倉山小学校  
ほけんだより No.3  
2026.5.29発行



少しずつ気温の<sup>きおん たか ひ</sup>高い日が増えてきて<sup>にちゅう あせ</sup>日中は汗ばむほどになりました。水分補給を<sup>すいぶんほきゅう</sup>しながら<sup>す</sup>過ごしまし<sup>ま</sup>ょう。いよいよ<sup>あす</sup>明日は<sup>うんどうかい</sup>運動会！良いお天気になるといいですね。<sup>れんしゅう</sup>練習の<sup>せい</sup>成果を出し<sup>だ</sup>切れるよう、<sup>たいちよう</sup>体調を<sup>ととの</sup>しっかり<sup>がんば</sup>整えて<sup>ま</sup>頑張り<sup>ま</sup>しょう！

## うんどうかい あしたは運動会！



<sup>きよう はや し かん</sup>  
今日は早い時間<sup>に</sup>ねて  
つかれをとっておきましょう

<sup>ちから だ</sup>  
力を出すために<sup>あさ</sup>朝ごはんは  
かならず<sup>た</sup>食べてきましょう

<sup>てあし</sup>  
手足の<sup>なが</sup>つめが長くのびて  
いないかチェックしましょう

<sup>うんどうご すいぶん じゅうぶん</sup>  
運動後は水分を十分に<sup>と</sup>り、  
タオルであせを<sup>ふ</sup>ききましょう

<sup>とうじつ</sup>当日<sup>けが</sup>けがや<sup>たいちよう</sup>体調  
が<sup>わる</sup>わる<sup>な</sup>くなった<sup>とき</sup>時  
は<sup>ちか</sup>近くの<sup>せんせい</sup>先生に<sup>つた</sup>伝  
えて<sup>ほんぶせき</sup>本部席<sup>に</sup>きて  
ください。



### 保護者の方へ

#### ■ 健康診断の結果について ※再度お知らせします

身体計測、色覚検査は受けた全員に結果をお知らせしましたが、そのほかの検診は基本的に「異常なし」以外の場合にのみ（視力は両目 A 以外の場合に）お知らせします。異常がない場合には特にお知らせはありませんので御承知おきください。

#### ■ 水泳学習事前健康調査について

来月から水泳学習が始まります。今年度は25日(月)にすぐーるにて健康調査を配信しております。本日までの御回答をお願いしておりましたが、まだ御回答されていない方はお早めにお問い合わせいたします。

# 全国小学生歯みがき大会に参加します

6月2日(火)

2校時



さっぽろしかがくいんせんもんがっこう  
札幌歯科学院専門学校の学生さんが来て

歯のみがき方をくわしく教えてくださいます



歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気付きと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第83回目をむかえます。日本・アジア各国で約5,700校、約32万人の小学生が参加しており、本校も5年生が参加することになりました。

今年は「歯と自分をみがこう。」をテーマに、DVDを見ながら、歯ぐきについての学習や、効果的な歯みがき方法の実践、予防歯科の大切さについて実習を通して学びます。



## 歯みがき大会当日のもちもの

- ①鏡 ②ハンカチかハンドタオル ③持ち帰り用の袋 ④筆記用具

鏡に映して自分の口の中を観察したり、実際に歯ブラシやフロスを使ったりして、自分の口内の様子を知り、正しい歯のみがき方を学習します。(歯ブラシとフロスは大会事務局より提供されます) 使用した歯ブラシは水洗いして持参のハンカチなどでふいて袋に入れて持ち帰ります。いつもの手をふくハンカチとは別にもう一枚用意しておくとういでしょう。

※副教材として、【噛むカチェックガム】を配付いたします。自宅まで持ち帰り、お家の方と相談して使用するようにしています。使用する場合は一緒にチェックしていただくとありがたいです。事前に確認したいことなどございましたら、保健室 星澤まで御連絡ください。

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。

