

# ほけんだより

## 6月

2026年5月29日  
三角山小学校 保健室  
No. 3



明日はいよいよ運動会です！本番を迎えるまで、どの学年もとっても頑張ってお練習に取り組んでいました。グラウンドでの練習でも、保健室までみんなの元気な声が聞こえてくる毎日でした。明日は紅組も白組も、悔いのないような1日になるといいですね！さて、運動会が終わると、修学旅行をはじめとする校外学習や、プール学習などが行われる6月となります。暑さも本格的になる時期です。心身ともに元気に過ごせるよう、休養も適度にとりながら、6月も健康に気をつけて過ごしてほしいと思います。

健康診断もラストスパート！

## 6月の予定



★尿検査（2回目）：6月9日（火）→1回目の検査で陽性となった方と、1回目の検査未提出の方

★尿検査（3回目）：6月23日（火）→前回の検査で陽性となった方（該当者がいる場合のみ）

★耳鼻科検診：6月11日（木）→1・4年生が対象



※そのほか、各行事に関わって、健康調査を行う予定です。すぐ一にて配信、回答をご記入いただくような形で行う予定です。近くなりましたら対象のご家庭に配信を行いますので、期日までの回答にご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

## 体を暑さに慣らそう

～今から始める熱中症対策!!～

先日発表された3ヶ月予報では、今年の北海道の夏も気温は高め…との予報です。まだまだ体が暑さに慣れていないこの時期にこそ、熱中症対策が必要です。ぜひ、ご家庭でもできることを意識して、本格的な夏の暑さに備えていきましょう！



かるめの運動で汗をかく



お風呂でゆっくり湯船につかる



風通しのよい涼しい服装を着る



冷房の温度を下げ過ぎない



こまめに水分補給

## 6月4日~10日は 歯と口の健康週間



先月行った歯科検診の結果、三角山小学校のみなさんは、むし歯のある人の数がとても少なく、きちんと毎日の歯みがきや定期的な歯科通院ができていたことがわかる結果となりました。

一方、「歯列・咬合の状態」という、いわゆる「歯並び」に関する項目では、全校児童の4割以上の人に「要観察」もしくは「要治療」との結果が出ています。6月の歯と口の健康週間の時期にちなんで、「歯並び」についても考えるきっかけにしてみてください。

### 大人の歯を きれいに生やす コツ

**小** 学生になると、子どもの歯がぬけ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。



### よく噛んで、あごを鍛えるために！オススメな食材って・・・？

- ・ごぼう、れんこん、ニンジン…などの根菜類
- ・大豆、アーモンド、クルミ…などの豆類
- ・シイタケ、わかめ、こんにやく…などのキノコ・海藻類
- ・タコ、イカ、干物…などの魚類



よく噛んで食べることは、あごを鍛えるだけでなく、脳の活性化や消化吸収の促進、むし歯・歯周病予防などのメリットがいっぱいあります。ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？



4月から行っている健康診断に関わって、保護者の皆様にはたくさんのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

検査・検診の終わったものから、順次、再検査や受診・経過観察を必要とされた場合には、「結果のお知らせ」という黄色の用紙をお渡ししています。

ご家庭でも様子を見ていただきながら、ぜひ、専門医の受診も検討いただければと思います。健康診断が、疾病や異常の早期発見・早期治療につながるきっかけとなれば幸いです。

## 健康診断

受けて終わり

じゃ

もったいない!