

ほけんだより 6月

No. 3 児童数配付

令和8年6月5日
札幌市立資生館小学校
保健室

6月の健康診断

1学期の健康診断も残すところあと少しとなりました。保護者の皆様、検診に関わっての事前調査や準備などの御協力、本当にありがとうございました。
2学期にも一部検診が予定されておりますので、引き続き、どうぞよろしくお願いたします。

項目	日時	対象	注意事項
耳鼻科検診	2日(火) ※実施済	1・4年、かえて1・4年	
眼科検診	11日(木)	1・4年、かえて1・4年	☆髪の毛が目にかかる場合はピンで留めるなど目が見えるようにお願いします。
尿検査	12日(金)	二次：一次欠席者・陽性者	☆陽性対象者は個別にお知らせいたします。 ☆前日に検査セットとおたよりを配付します。おたよりを参考に御準備ください。
	26日(金)	三次：一次二次の陽性者 ※一次二次ともに欠席の場合、三次は対象外です。	
歯科検診	23日(火)	1・3・5年、かえて	☆当日の朝は、歯をよくみがいてきてください。
	25日(木)	2・4・6年	



6月4日~10日は 歯と口の健康週間



小学生の歯は、一生使う永久歯に生え変わるとても大切な時期です。小学生のうちに正しい口腔ケアなどの生活習慣を身に付けることは、今むし歯などを予防するだけでなく、生涯、健康な歯・健康な体でいられることへもつながります。歯科検診の前日にはお子さん用に正しい歯の磨き方などが載ったプリントをお渡しします。ぜひこの機会に御家庭で口腔ケアについてお子さんと一緒に確認してみてください。

3つの「ケア」でずっと歯を大切に。歯は健康の入り口です。



むし歯は自然には治癒しません。時間の経過とともに重症化してしまいます。歯科検診の後に治療勧告書(黄色い紙)を学校からもらった場合は、内容を確認し、要治療の際には早めに歯科医院を受診しましょう。

☆セルフケア ☆ホームケア ☆プロケア

6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。6月は**歯科検診**もあります。この**機会**に、**健康な歯と口**のために**自分の歯みがき**や**生活**を見直して、**できることを**していきましょう。



☆**しっかり**
歯みがきをする



☆**よく**かんで
食べる



☆**おやつ**を**食べる**すぎない（**食べる**ときは**時間**や**量**をきめて**食べ**ましょう!）

たいさく あつさ対策 はじめましょう!

6月になり、**少しずつ**気温が**高い日**がふえてきましたね。気温がたかくなってくると、「あつくてたまがいたいです。」「ちょっときもちがわるいです。」と、あつさで**具合**がわるくなる**ひと**がふえてきます。**夏本番**にむけて、あつさに**負け**ない**体づくり**をしていきましょう!



★**毎日**、ひと汗かく**くらい**の**運動**をしよう



★のどが**かわく**前に、**少しずつ**、**こまめ**に**水**をのもう



★**すずしい**服を**着**よう
脱いだり、**着**たりできる**服**があると**べんり**!



★**十分**な**すいみん**をとろう



★**バランス**の**よい**食事をとろう
(とくに**朝**ごはんは**しっかり**
食べよう!)



★お風呂では、**ゆぶね**に**ゆっ**くり**入**って、**上手**に**汗**を**か**ける**体**になろう

体の**調子**がわるいときは、体の**温度**を**コントロール**する**力**も弱くなって、あつさに**負け**やすくなるよ。

毎日、**きそく**正しい**生活リズム**ですごすことは、**かせ**予**防**だけじゃなく、あつさに**負け**ない**体づく**りにもつながるね!



少しずつ**暑さ**に**慣**れよう