

# ほけんたより

札幌市立太平小学校

6月

令和8年5月29日  
札幌市立太平小学校  
保健室

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



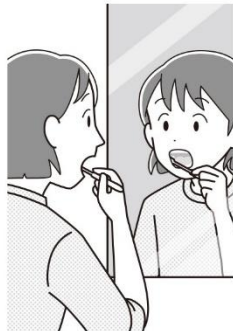
歯科検診の結果、むし歯があるというお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。



ていねいに  
歯をみがこう

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように  
軽くにぎる
- 小刻みに動かして  
1本1本みがく
- 鏡で汚れを  
確認しながらみがく



## 聞いてみよう 歯のホンネ



犬歯です。  
歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないてください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。  
表だけじゃなくて裏も見てください



前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。



## 6月の予定

6月3日 第3回尿検査  
(2次検査対象者のみ)

6月11日 1・4年生耳鼻咽喉科検診

# 保護者の皆様へ

## ○水泳学習について

今年度も6月中旬ごろから水泳学習を予定しております。本日、「**水泳学習に伴う健康調査の実施について**」というプリントを配付いたしました。QRコードを読み取りの上、6月5日(金)までに入力をお願いいたします。また、持病など水泳学習を行う上で心配なこと等ありましたら、主治医とご相談の上、学校まで御連絡ください。

### 「水泳学習当日の健康調査」について

今年度も、「水泳学習当日の健康調査」は紙に記入していただくのではなく、「すぐーる」で配信いたします。当日の朝の体温とその日の健康状態から、水泳学習の参加の可否を保護者の方に入力していただきます。

**※なお、安全・衛生上の観点から、「水泳学習当日の健康調査」の回答を忘れた場合及び水泳の持ち物を忘れた場合は、水泳学習に参加できない**ことになっています。(感染症の流行防止のため、持ち物の貸し借りはすることができません。)忘れ物のないように御注意ください。また、担任は児童の安全指導や健康観察を優先しておりますので、確認の電話はできないことを御承知おきください。

**朝の健康観察**

頭痛はありませんか？

のどの痛みはありませんか？

腹痛はありませんか？

下痢をしていませんか？

熱はないですか？

目やにや、目の充血はありませんか？

耳の痛みはありませんか？

皮膚に湿疹や水疱はありませんか？



## ○熱中症対策について

- 規則正しい生活を心がけてください。寝不足や朝食抜きは熱中症の危険が高くなります。
- タオルやネッククーラーなど、首を冷やすグッズの持参はOKです。
- 夏季(5月~9月予定)の水筒の中身は、水、お茶、スポーツドリンクとなります。  
※スポーツドリンクは熱中症予防を目的としています。スポーツドリンクは糖分が多く含まれ、常飲するとむし歯や肥満等のリスクが高まります。そのため基本的には水かお茶を持ってくることをお勧めしますが、熱中症の危険が高くなると思われるような気温や活動の日はスポーツドリンクにするなど、ご家庭でお子さんと話し合って判断をお願いいたします。  
※スポーツドリンクを持たせる際は、水筒がスポーツドリンク対応のものか必ず御確認ください。(スポーツドリンクは酸性なので、金属を錆びさせる性質があるそうです。対応のものであれば大丈夫です。)
- マスクは熱中症リスクが高まります。着用する場合は、気温等を考慮すること、運動時は外すようようお子さんにお話してください。