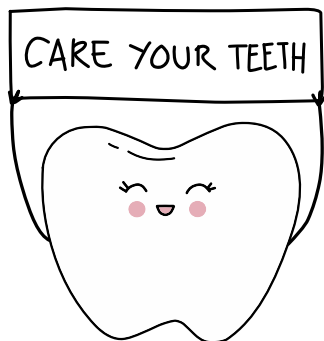


ほけんたより

11月

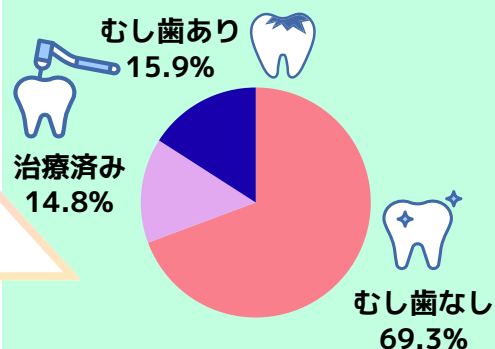
令和8年10月30日
札幌市立太平小学校
保健室



11月8日はいい歯の日

右のグラフは今年度の太平
小学校の歯科検診結果で
す。むし歯のない人が多い
ですね。これからも、いい
歯になるように、しっか
りと予防しましょう！

太平小歯科検診結果



めざせ！「いい歯」マスター

～むし歯予防の3つのルールと噛むパワー～

むし歯菌が大嫌いな「3つの基本ルール」

「夜ねる前」

はぜったいに磨く！

歯ブラシは

「やさしく・こまかく」
動かす

おやつは

「時間を決めて」
食べる

ひと口30回！「かむかむパワー」の3つの効果

あたま
スッキリ！

30回！

30回！

お腹に
やさしい！

むし歯予防！

一生ものの永久歯を守る！ご家庭での歯みがきケア

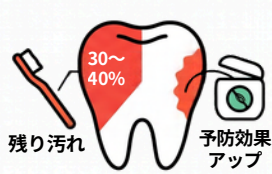
生え変わり期の生えたての永久歯はむし歯リスクが高いため、ご家庭での正しいケアと確認が不可欠です。

10～12歳頃まで
仕上げ磨きを継続



特に生えたての永久歯は磨き残しが多いため、夜のチェック習慣が大切です。

歯ブラシだけでは
汚れが30～40%残る



仕上げ磨きの際にデンタルフロス(糸ようじ)を取り入れると予防効果が高まります。

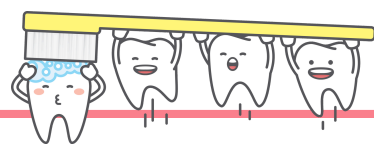
未受診の場合は
早めに歯科受診を



春の歯科検診で要受診の紙を受け取り未受診の方は、早めに受診しましょう。

～3年生の保護者の皆様へ～

本日、3年生へ向けて札幌市教育委員会より配付された「は！ハ！歯！ではっぴ～」という冊子をお配りしております。お子さんと一緒にご覧になり、歯の健康について一緒にお話ししていただければと思います。



成長期に大切な骨の話

みんなの体は成長期！骨がたくさん伸びる時期です。骨にはカルシウムが必要なのですが、どうやらカルシウム以外も大切なようで・・・



太陽の光と食べ物で骨を強くしよう！



1. 日照時間と骨

秋は日が短くなるよ。
太陽の光を浴びる時間が減ってしまうんだ。
でも、骨を強くするには太陽の光が大切！

POINT！
外遊びの力
外遊びで、太陽の光に、いっぱいあたると、骨が強くなるよ！

2. 太陽の光・ビタミンD・骨の関係



3. ビタミンDが取れるお勧めの食べ物



太陽の光が少ない秋や冬は、食べ物からビタミンDを取ろう！

保護者の皆様へ

●日本スポーツ振興センター災害給付の申請について

「すぐーる」でもお知らせいたしましたが、日本スポーツ振興センターのシステムが更新されることに伴い、令和8年11月下旬から令和9年1月中旬まで給付金の請求ができません。

お手元に「医療等の状況」等の申請書類がある場合は、11月20日（金）までに御提出ください。

なお、システムの更新により請求方法が変更になる予定です。システム更新を見越して「医療等の状況」は今年の5月より新様式をお渡ししております。4月以前にお渡しした旧様式の「医療等の状況」でシステム更新後に請求できるのか現時点では情報がなくわかりません。そのため、4月以前に学校で負傷し「医療等の状況」がお手元にある場合は、お早目に御提出をお願いいたします。

●5年生「助産師による講師派遣事業」について

11月19日（木）5・6時間目に助産師さんをお招きし、講演をしていただく予定です。参観可能となっておりますので、御希望の方は保健室まで御連絡ください。

（5年生以外の保護者の方も参観できます。）

●食物アレルギー調査について

10月29日（木）に食物アレルギー調査用紙を配付しております。毎年、アレルギーのあるなしに関わらず、**全員御提出**いただいている調査です。

提出締め切りは**11月5日（木）**となっておりますので、必ず御提出をお願いいたします。

なお、6年生は中学校へ引き継ぐための調査となっております。札幌市立の中学校へ進学される場合は、御記入いただいた調査用紙と情報を進学先の中学校へ引き継がせていただきます。札幌市立以外の中学校へ進学される場合は、調査用紙等をお返しいたします。