



札幌市立手稲西小学校
2026. 6. 2 (火)

今年も水泳学習が始まります！！

本日、「水泳学習 事前健康調査」を配付しました。
御記入いただき、期限までに担任に提出してください。

締め切り：6/5(金)

水泳学習の当日には、後日配付する「水泳学習健康調査カード」を提出していただきます。

水泳学習の参加の可否を記入し、保護者の方が押印して担任に提出してください。
※水泳に関しては、より慎重に保護者承諾の確認をしたいので、

サインではなく「押印」をお願いします。

《こんなときは参加できません！！》

- ◎ カードを忘れたとき
- ◎ 記入もれがあったとき
- ◎ 保護者の押印がないとき
- ◎ 水泳用具を忘れたとき

(※学校から、保護者への確認の電話等はいたしませんので、ご承知おきください。)

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

プールの時期に注意したい感染症

- ◎ 咽頭結膜熱（プール熱）：アデノウイルス
 - 急に熱が出る（39℃～40℃）。
 - 目が赤くなりゴロゴロした異物感がある。
 - 喉が赤くなり、痛い。
 ※出席停止になります。
- ◎ 流行性角結膜炎（はやり目）：アデノウイルス
 - 目が充血して真っ赤になる。
 - かゆく、痛い。
 - 目やに、涙が出る。
 ※出席停止になります
- ◎ 伝染性膿痂疹（とびひ）：黄色ブドウ球菌
 - 虫刺されや、傷に菌が付き化膿する。
 ※完全に治るまでプールに入れません。



6月の健康診断(予定)

- ◎6月 3日 歯科検診（全学年）
- ◎6月 9日 尿検査②
- ◎6月 11日 色覚検査（2年生希望者のみ）
- ◎6月 23日 尿検査③
- ◎6月 24日 耳鼻科検診（1・4年生）

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう

