



令和8年度  
札幌市立山鼻小学校  
ほけんだより NO.3  
令和8年6月17日

6月も中旬になりました。月の初めには、6月とは思えない30℃越えの日があり、今年はもう夏が始まったの?!と思いきや、その後急激に気温が下がり、室内でも肌寒さを感じる日が続きました。お天気もなんだか不安定で、どんよりした日が多かったですね。季節の変わり目は、心身共にストレスがかかり、体調を崩しやすいです。しっかりと睡眠をとって免疫力をつけながら、羽織れるものを持参するなど、服装に工夫をして、寒暖差対策をしていけるとよいですね。

## 6月の健康診断

### 【歯科検診：全学年】

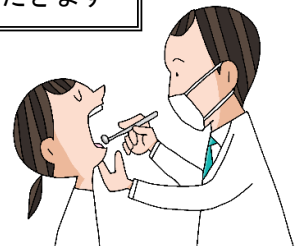
…むし歯や歯肉炎がないか、また、歯並びやあごの状態、歯みがきがしっかりできているかも調べます。

○6月18日（木）1、2、4年生

○6月25日（木）おひさま、3、5、6年生

★検査当日の朝は、しっかりと歯をみがいて登校してください。

庄内歯科医院  
庄内 聡子 先生  
に診ていただきます

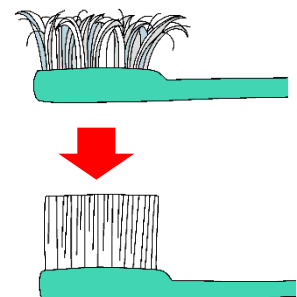


◎歯科検診で医師の所見があったお子さんには、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（黄色い用紙）を配付します。よくお読みいただき、受診を検討してください。なお、「すぐに歯科医へ相談する必要はありませんが、そのままにしておくと悪化する心配があるため、ご家庭で注意、観察しながら過ごしてください。」の項目に○がある場合は、連絡書を学校に提出する必要はありません。

### その歯ブラシ、正しく使えていますか？

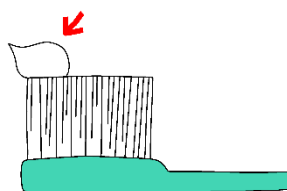
歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると、歯の面に対してきちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなってしまいます。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



歯みがき粉を使うときは…

### ⚠ のせすぎ注意



歯みがき粉を使わなくても、歯こうは落とすことができます。使う場合は、毛先に少しのせましょう。歯みがき粉を使うと口の中がさわやかになって、きちんとみがけていなくても、みがけた気になってしまうことがあるので注意しましょう。