

ほけんだより

令和7年6月2日

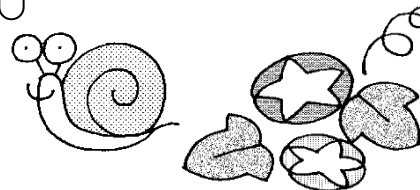
No.3

鈴谷小学校 保健室

6月のほけん目標

歯を大切にしよう

今年は例年に比べて気温が高くなる日が続いている一方で、朝晩は涼しい日もあり、気温差が大きく、体調を崩しやすくなっています。脱ぎ着しやすい服装を選び、気温に合わせて服装を調節してください。



6月 定期健康診断について

*おうちの人と一緒に読んでください。

月	日	曜	実施内容	注意事項
	5	木	歯科健診（2・4・6年） Dr 花俣 9:00～	<u>歯科健診</u> ・当日の朝、しっかり歯をみがいて登校しましょう。  <u>尿検査</u> ・最後の回収日になるため、1次2次検査の未提出者は必ず提出しましょう。
	9	月		
	10	火	心臓検診（1・4年、なかよし該当者）	
	11	水		
	12	木	尿検査 予備日（9:00～11:00） （保護者が※与野東中へ持参）	
	13	金	尿検査 予備日（9:00～11:00） （保護者が※大宮医師会館へ持参）	
	16	月	尿検査 予備日最終（9:00～11:00） （保護者が※大宮医師会館へ持参）	

健康診断結果について 保護者の皆様へ

・健康診断へのご協力ありがとうございます。定期健康診断の以下の項目については、結果が出ております。病気の疑いがある場合には、「治療のおすすめ」をお渡しします。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診し、結果を学校までご提出ください。また、「異常なし」やその疾病に対し継続治療を行っている場合などにつきましても、特に学校からはお知らせ等を配付しておりませんので、ご承知おきください。

＜結果の出ている健康診断＞

○眼科検診・視力検査(全学年) ○耳鼻科検診・聴力検査(全学年)

○内科検診(全学年) ○尿検査1次(全学年) ○色覚検査(1・4年生)

＜これからお知らせを配付する健康診断＞

○歯科健診(全学年) ○尿検査2次(該当者のみ) ○心臓検診(1・4年生)

・学期に1回、「けんこうのきろく」(水色)をご家庭に配付します。「けんこうのきろく」はお子さんの健康診断結果の一部や、発育測定の結果を記入し、6年間使用します。ご家庭に届きましたら、お子さまと一緒にご覧いただき、表紙に押印の上、学校に返却をお願いします。

がっ は けんこうげっかん 6月は歯の健康月間です

6月は「鈴谷小 歯の健康月間」です。今年度も学校歯科医による歯科健診、親子歯みがきチェック、歯みがきカレンダーなどを実施します。この機会に自分の歯や口の健康について改めて考え、8020を目指して歯を大切にしていきましょう。

<鈴谷小学校での歯の健康月間の取組>

① ・家庭での『親子歯みがきチェック』&『歯みがきカレンダー』

『歯みがきチェック』については「わたしの歯っぴーファイル」を活用します。このファイルは6年間使用します。保護者の皆様もお子さんと一緒にご家庭でご覧ください。また、歯みがきチェックの方法につきましては、5月30日に配付する別紙「歯の健康月間の取組実施のお願い」をお読みください。

② 歯の健康に関する本の読み聞かせ(1・2年、なかよし)

学校図書館司書の名郷根先生が読み聞かせを行います。



③ 学級活動における歯科指導(1～3・5年生)

※4・6年生は2学期に実施予定です。

学 年	題材名	指導内容
1年生	歯の王様を探そう	第一大臼歯の特徴とみがき方(つつこみみがき)
2年生	前歯を工夫してみがこう	前歯の特徴とみがき方(三面みがき)
3年生	歯を大切にしよう	むし歯ができる仕組み・自分にあった歯みがきの仕方
5年生	学校歯科巡回指導	さいたま市の歯科衛生士さんによる歯科巡回指導

④ 歯・口の健康に関するポスター作り(1年生)

⑤ 歯・口の健康に関する標語作り(5・6年生)

⑥ カミカミ給食

給食によく噛む食材が出ます。

⑦ 歯科健診

- ・5月28日(水)井原医師 なかよし・1・3・5年生
- ・6月5日(木)花俣医師 2・4・6年生



食事の後は必ず歯をみがこう

食事にはむし歯菌の餌になる糖分が含まれています。食事をしたら歯みがきをしましょう。



1本ずつ丁寧にみがこう

歯ブラシを小刻みに動かすことで、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目などの汚れを落とすことができます。



みがく順番を決めよう

なんとなく磨くと、磨き残してしまいます。自分なりにみがく順番を決め、すべての歯をきれいにしましょう。

