

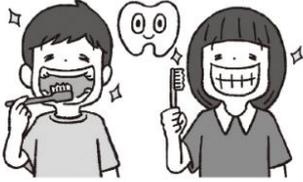
# ほけんだより

野々市小学校 保健室  
令和7年6月



## ★歯を大切にしよう★

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



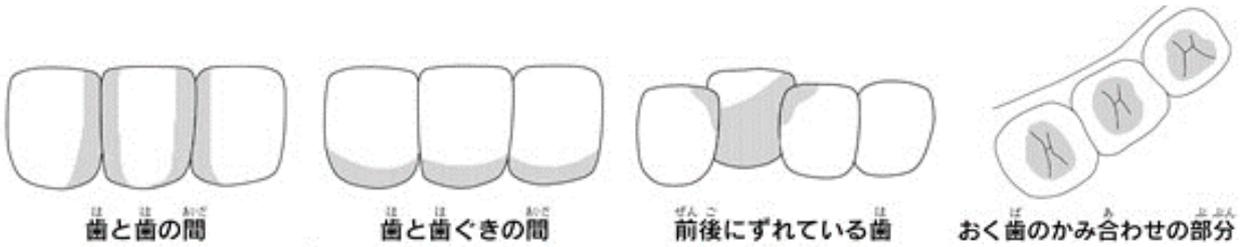
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは毎日歯みがきできていますか？

物を食べたり飲んだりすると、ミュータンス菌（むし歯菌）が糖質をエサにして酸を作り出します。その酸が歯を溶かしてむし歯になるのです。むし歯を予防するためにも、食事の後はていねいな歯みがきを心がけていきましょう！

## ★知ろう！歯の危険ゾーン★

みがきの残しの多い「歯の危険ゾーン」です。鏡を見ながら、歯ブラシの毛先をきちんと当ててみがきましょう。



## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



～保護者の皆様へ～

健康診断の結果は、要受診の児童にのみ配布しております。しかし、学校での健康診断は、確定診断ではなくスクリーニングになりますので、受診の結果、異常なしとなることもありますのでご了承ください。

なお、異常の有無にかかわらず、全児童に夏休み前に「健康の記録」にて結果をお知らせいたします。

## ★プール学習がはじまります★

もうすぐプール学習がはじまります。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、楽しく安全に過ごせるよう注意しましょう。



### ★覚えておこう！プールの約束★

- ・準備体操をしっかりと
- ・ふざけない
- ・タオルなどの貸し借りをしない
- ・プールサイドは走らない
- ・飛び込まない
- ・体調が悪いときは無理をしない

## プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと  
ねむれましたか？

朝ごはんは食べて  
きましたか？

手足のつめは切って  
ありますか？

### こんな症状はありませんか？

- ・熱 ・げりや腹痛
  - ・目が赤い ・せきや鼻水
  - ・気持ちが悪い
  - ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
  - ・手足が痛んだり、むくんだりしている
  - ・けがをしている
- 症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは  
しましたか？

トイレへ  
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、  
タオルなどは持ち  
ましたか？

～保護者の皆様へ～

プール学習の開始にあたり、事前に健康調査を実施しておりますが、健康や体調面で気になることがある場合は、テトルや連絡帳でご連絡いただきますようお願いいたします。

