ほけんだより6月

令和７年６月19日
三次市立八幡小学校
保健室

水泳指導が始まります！

6月23日（月）にはプール開きを予定しており、いよいよ水泳指導が始まります。授業がある前日は持ち物の確認だけでなく、次の４つのことも自分で確認をしましょう。

おうちの方へ

今年も水泳連絡カードを用いて健康観察を実施します。お手数ですが、水泳指導当日のお子様の体調チェックとカードへの記入をお願いします。

プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ

● すいみんをしっかりとる

● 朝ごはんを食べる

● たいちょうのチェック

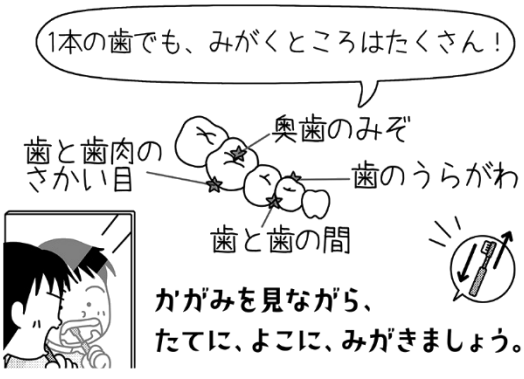
保護者の方へ　健康診断が終わりました

今年度の定期健康診断の全項目が終了しました。尿検査など、ご協力いただきありがとうございました。また、健診の結果、所見があった児童にはお知らせをしています。所見があった場合は早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。また、定期健康診断のすべての結果や４月～7月までの身体測定の記録については、１学期末にお子様を通して配付する予定です。

春の歯科検診では、歯科医の先生から、下記のメッセージをいただきました。大人の歯（永久歯）が抜けてしまうと、次の歯は生えません。今ある歯を大切にしましょう。

検診の結果、歯肉に所見がなかった人でも、軽い歯肉炎のような症状がある人がいました。毎日の歯磨きを丁寧に行いましょう。

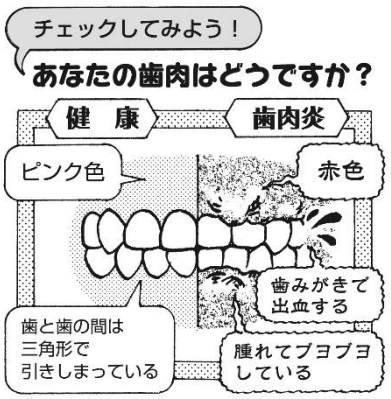
1本、1本、ていねいに



保健朝会と食育指導をしました

6月17日（火）の保健朝会で歯周病の話と生活委員会から「歯と口の健康クイズ」を発表しました。

歯周病は、プラーク（歯垢）の中に含まれる歯周病菌によって歯茎が腫れたり、出血をしたりする病気です。歯と歯茎の間にプラークが付き、これが残り続けると歯周病になってしまいます。歯周病は小中学生でも3人に1人の割合でかかることのある病気です。食後の歯磨きを丁寧に行い、むし歯と歯周病を予防しましょう。



同じ日の1校時、栄養教諭の先生に食育指導をしていただきました。「歯の健康と食事のひみつ」について学習しました。

最初に、ゼリーとするめの食べ比べをして、噛む回数や唾液の量、味の変化などについて気づいたことを発表しました。

次に、よく噛んで食べることの良さ8項目を『ひみこのはがいーぜ』で学習しました。よく噛んで食べることは全身の健康につながります。

最後に、よく噛んで食べるために「ながら食べ」をしないことや食材を大きく切るなど食事内容を工夫すると噛む回数が増えることを教えていただきました。普段から硬い食べ物を食べたりして噛む回数を意識しながら食事をしてみましょう！