

# ほけんだより 6月

黒部市立生地小学校  
令和8年6月19日発行



暑い日が増えてきました。まだまだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。夏バテ、熱中症にならないためには、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、適度に運動して、残りの6月も元気に過ごしましょう。

今月の  
保健目標

## 歯と歯ぐきを大切にしよう



6月は「歯と口の健康週間」がありました。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、ぜひ親子でやってみてください。

1

きちんと当てて  
軽い力で当てる

2

歯の1本1本を  
小刻みにみがく

3

奥歯・裏側も  
忘れずに

4

かがみを見て  
確認する

正しい歯みがきの  
ポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！



## プールが始まります！



いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

☑ 朝ごはんは必ず食べましょう

☑ 前日は早く寝ましょう

☑ つめを短く切りましょう

☑ 朝の健康観察をしましょう

## 保護者の方へ

プールの授業には事前健康調査の提出が必要です。記載後に配慮すべきことが出てきた場合には連絡帳等で連絡いただければと思います。よろしくお願いします。

また、暑い日が続いておりますので、毎日水筒を持ってきてください。熱中症対策としてスポーツドリンクを水筒に入れて持たせていただいても構いません。



# は くち さくひん 歯と口の作品

歯と口に関する作品を作りました。特に優秀だったものは児童玄関に掲示しました。  
学習公開の際にご覧になられましたか？



## 保護者の方へ

## 歯科検診結果について

6 / 12 (金)、19 (金) に歯科検診がありました。生えたばかりの大人の歯がCO (むし歯になりそうな状態) であったり、乳歯のむし歯が目立つ児童が何人かいました。歯が生えそろったばかりは、奥歯や歯と歯の隙間がみがきにくく、虫歯になりやすいです。特にむし歯やむし歯になりそうな歯があったお子さんの保護者の方は、お忙しいとは思いますが、**仕上げみがき**をお願いいたします。

また、検診の結果は6 / 23 (火) に全員に配布いたします。乳歯のむし歯について、「乳歯だから大丈夫」と思われがちですが、むし歯は放っておくとどんどん進行し、痛みや永久歯への影響につながることもあります。お子さんの大切な歯を守るため、できるだけ早く歯科医を受診いただきますようお願いいたします。

欠席されて歯科検診を受けることができなかった児童については、学校歯科医 (うめかわ歯科クリニック) に事前に連絡した上で、受診していただきますよう、お願い申し上げます。お忙しい中恐れ入りますが、ご協力お願いします。