

すこやか

北部小学校
令和8年5月26日

6月のほけんめあて「歯を大切にしよう！」

6月下旬から、希望者を対象にフッ化物洗口がスタートします。また、給食後の歯みがきも、毎日の習慣化が大切です。歯の健康のために、自分でできるケアを心がけ、歯を大切にできるとよいですね。



歯や口の健康を守るのは「チーム戦」

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。



メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。



保護者のみなさまへ

- 6月23日（火）から希望者を対象にフッ化物洗口が始まります。
【1・3・5年：毎週火曜日、2・4・6年・すまいる：毎週木曜日】
コップ・コップ袋・歯ブラシが必要になりますので、準備をお願いします。
- 健康診断で異常の疑いがあったお子さんには、受診勧告書をお渡ししています。受診勧告書を受け取られましたら病院受診をしていただくと安心かと思えます。ただ「定期的に受診をしており、経過観察中である」という場合は、その旨受診勧告書に記入し、提出していただくとありがたいです。
なお、学校での健康診断はスクリーニング（異常の疑いのある人を見つけ出すもの）なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。



かつ まいつきとおか でー
6月から毎月10日「メディアバランスDAY」に

しいっせい せいかつてんけんかつどう
みよし市一斉の生活点検活動



こころ とく
「心とからだ ハッピーチャレンジ」に取り組めます！

まいつきとおか でー かぞく じかん がくしゅう どくしょ
毎月10日の「メディアバランスDAY」では、家族とのふれあいの時間や学習、読書、
しゅみ じかん ふ とく さくねんど きかい しいっせい じぶん
趣味などの時間を増やそうと取り組んでいます。昨年度からこの機会に、市内一斉に自分の
せいかつ ふ かえ てんけんかつどう こころ
生活を振り返る点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」を実施しています。ぜひご家族
みんなで生活習慣の改善や心の健康について考える時間にしてください。点検カードは
さくねんど すこ くわ かつこの かはっこうよてい
昨年度から少しリニューアルしています。詳しくは、6月9日発行予定のメディアバラン
スDAY通信第10号をご覧ください。



げつ すいえいがくしゅう はじ
6/8(月) から水泳学習が始まります！

いえ
<家でチェックすること>

- てあし みしか き
手足のつめは短く切っているかな
- ぜんじつ はや お
前日は早めに寝たかな
- ちょうしょく た
朝食はしっかり食べたかな

はい
<プールに入るときは>

- せんせい はなし き こうどう
先生の話をよく聞いて行動しよう
- じゅんびうんどう
準備運動をしっかりとやろう
- フールサイトはあ
プールサイトは歩こう

こま しんぱい たんにん せんせい ようごきょうゆ そうだん
困ったときや、心配があるときは、担任の先生や養護教諭に相談してくださいね。