

令和7年度



石北小だより



げんきだより

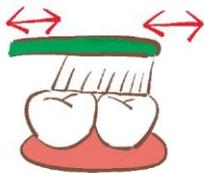
しんねんど はじ やく がつ がつ 校庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの声が保健室にも聞こえてきます。さわやかな季節ですが、日中は暑い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。体調に気を付けながら、夏に向けて体力をつけましょう!

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。



かる ちから 軽い力で えんぴつ持ち



こきざみに うご 動かす



は 歯ブラシの毛先を 歯の面にあてる



かがみ み 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

むし歯になりやすい場所はここ!注意してみがいてみよう!



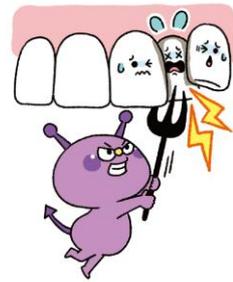
おくば か あ 奥歯の噛み合わせ



は はぐき あいだ 歯と歯茎の間



は は あいだ 歯と歯の間



はなら ばしょ 歯並びがでこぼこしている場所

どうして寝る前の歯みがきが大切なの?



むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べかすや糖分(お菓子に入っている砂糖)をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間は、だ液が食べかすや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べかすや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまいます。毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでね。

覚えておこう！ プールの約束

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。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

転倒事故が起こりやすい時期 / 雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、
タイルなどは滑りやすくなり危険で
す。室内でも傘からの雫
で特に入口付近は濡れて
いることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、
滑りやすくなります。足がし
っかり固定され
ているかどうか
もチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も
増えます。近距離の移動でも、
ヘルメットは忘
れないでくださ
い。



保健室からのお願い！



□ 気温が高くなる日が増えています。こまめに水分をとり、熱中症予防のために水筒を持参しましょう。

登下校中の暑さ対策について

熱中症対策のため、登下校中に冷感タオルや日傘などを使用してもよいです。授業中は、
使用しないようにランドセルに入れておきましょう。

□ 毎日必ずハンカチを持参しましょう。感染症予防において、手洗いはとても重要です。丁寧に手を洗い、
自分のハンカチでふくようにしましょう。

～保護者の方へ～

- 日頃から、健康観察アプリ (LEBER) へお子様の健康状態を入力していただきありがとうございます。
引き続き、登校前には、入力をよろしくお願ひいたします。
- 健康診断の結果から、受診が必要なお子さんへ「結果のお知らせ」を配布しました。受けとりましたら、
できるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。また、すでに通院中の場合は、その旨学校へお
知らせいただければ、「受診報告書」の提出は必要ありません。どうぞ、よろしくお願ひいたします。