

ほけんだより

はあと♡



平成28年6月1日
さいたま市立美園小学校
保健室

★6月の保健目標★

は たいせつ
歯を大切にしよう



がつ にち げつ にち にち
6月13日(月)～19日(日)まで

みそのしょう は くち けんこうしゅうかん ～美園小 歯と口の健康週間です～

6月13日(月)から1週間、美園小の「歯と口の健康週間」です。全国的には、6月4日のむし歯予防デーに合わせて行っています。また、保健目標に合わせて、6月を「歯と口の健康月間」とし、歯と口の健康に関する授業や保健委員会の発表などの取組を行っています。歯科健診も予定されていますので、自分の歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。



は 歯とおやつのごッドバランス



しはん かし えら
市販のお菓子で選ぶなら？

○ おし歯になりにくいおやつ

くち なか なが
口の中に長くとどまらないもの

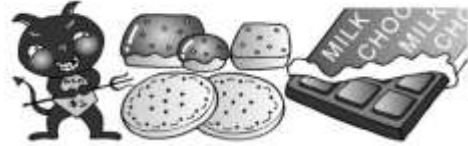


さとう はい
砂糖のっていないもの



× おし歯になりやすいおやつ

あま は
甘くて歯にくっつきやすいお菓子



くち なか ちょうじかん い あじ しょう かし
口の中に長時間入れて味わうお菓子



おやつの食べ方のポイント



じかんをきめて食べる

1日1～2回を目安に。「ながら食べ」や「だらだら食べは」×



あまい飲み物の

飲み過ぎ注意

基本は、水やお茶。おやつと同じく時間と量をきめて。



食べ過ぎない

普段の食事の邪魔にならないよう、食べ過ぎないように。



は くち けんこうげっかん とりくみ 歯と口の健康月間の取組 1

は くち けんこうげっかん とりくみ 歯・口の健康啓発標語募集！！（2年生以上）

は くち けんこう に関する ひょうご を募集します。作品の中から、さいたまけんし か いし かい
やさいたま市学校保健会が主催する「平成28年度歯・口の健康啓発標語コン
クール」、「健康づくりの標語コンクール」に応募します。
たくさんの応募をお待ちしています。用紙は、別途配付。



は くち けんこうげっかん とりくみ 歯と口の健康月間の取組 2

は たいかい おんせい 歯みがき大会（5年生）

6月3日（金）に体育館
で、インターネット配信に
より、全国の小学生といっ
しょに、歯・口の大切さを学
びます。



は くち けんこうげっかん とりくみ 歯と口の健康月間の取組 3

は 歯みがきチャレンジカード

6月13日（月）～19日（日）の歯
と口の健康週間の時に児童保健委員会
が作成した、歯みがきチャレンジカード
を配付します。
歯をみがいたら、色を塗っていきましょ
う！



必ずお読みください



保護者の皆様へ 一定期健康診断について

平成28年度児童の定期健康診断に御協力いただきありがとうございます。健康診断も全体での検診は、歯科健診を残すのみとなりました。随時、健康診断の結果を配付しています。学校からの疾病通知（結果）は、疾病の疑いがあるお子さんに出しております。病院で受診し、「異常なし」と診断される場合もあります。視力など、毎年のことだと思わず、定期検査として考えていただきたいと思います。学習に支障がないか、感染症ではないか、正確な判断を医療機関でしていただけてください。

疾病通知が届かなかった場合は、「異常なし」となります。「異常なし」の通知は、発行しませんのでご了承ください。詳しくは、下記「健康診断疾病通知（結果）配付状況」をご確認ください。



健康診断疾病通知（結果）配付状況（平成28年5月31日現在）

検診・検査項目	疾病通知（結果）	検診・検査項目	疾病通知（結果）
心臓健診（心電図）	一次健診結果配付済	内科検診	配付済
尿検査	2次検査結果待ち	耳鼻科検診・聴力	配付済
色覚検査	配付済	眼科検診・視力	配付済

疾病によっては、医療機関を受診しないと、プールに入れない場合があります。早めの受診をお願いします。また、「疾病通知」や「治療継続のお願い」は、医師会を通して無料で記入していただけるようお願いをしておりますが、医師会に所属していない場合や市外の病院で文書料がかかる場合もあるようです。