

2026年



金沢市立戸板小学校

令和8年6月4日

保健室

ほけんだより



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり肌寒い日があったりして、体調をくずすことがあります。バランスのよい食事やすいみに気を付けて、元気にすごしていきましょう。

6月の保健行事

日	曜	学年・組	検査科目
2日	火	1年・5年3・4・5組	歯科検診
4日	木	5年・6年	内科検診
8日	月	1年	眼科検診
16日	火	対象者	尿検査2次提出日
29日	月	1年	心臓検診

6月の スクールカウンセラー相談日

- ◆ 6月 2日 (火) 午前
- ◆ 6月 16日 (火) 午前
- ◆ 6月 23日 (火) 午前

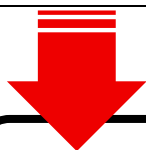
※ご予約はお気軽に、お電話でどうぞ。 Tel231-5485

6月の保健目標「歯をたいせつにしよう」



☒ 戸板っ子の「よい歯」をまもるための健康チェック ～できていないのはどこ？

あさとよる、毎日 歯をみがいている。 ☐	かがみをみながら、 歯みがきをしている。 ☐	おやつの時間や回数を 決めて食べている。 ☐
歯ブラシを軽い力で、 こまかくうごかして みがいている。 ☐	よごれのたまりやすい 場所は、角度を変えて みがいている。 ☐	むしばになりにくい おやつを食べるよう にしている。 ☐



もっと自分の歯をよくするために目標をたててみよう！

保護者の方へ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！・・・

歯科検診が終わりました。今年度の戸板小学校の子どもたちは、むし歯のない子が全体の **79.2%** でした。

保護者の方の歯と口のお手入れに関する関心が高く、むし歯が見つかった場合も、すぐにむし歯をなおす習慣がついているご家庭が多いので、よい歯の子が大変多いのではないかと思います。今後も、子ども達の大切な「よい歯」を守っていききたいですね。

学校では、学年に応じて歯と口の健康について学習していきます。

おうちでも、お子さんが自分の歯や口の中の様子に関心を持てるよう、お子さんのお口を確認してみる、並んで歯をみがいてみる、おやつについて見直してみる等、一緒に取り組んでみてください。

むし歯のない人



586 人 (79.2%)

むし歯のある人



138 人 (18.6%)

治りようが終わっている人



16 人 (2.2%)

※学校の検診はスクリーニングのため、検診でむし歯が見つかったも、受診した場合そうではない場合もあります。

子ども達の
将来のために
8020運動を
今すぐ始めよう！

「80 歳になっても自分の歯が 20 本以上残っているように、歯を大切にしよう」という運動です。

健康な歯を持続するためには、今むし歯がない場合でも、歯みがきの習慣がとても大切です。この機会に、毎日の歯みがきを見直してみよう！



朝も暑い日が増えてきました・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

登下校中の服装とマスクについてのお願い

朝の登校時から、気温や湿度が高い日も増えてきましたが、登下校中、および校内でも、冬用の上着（制服）を着ているお子さんがみうけられます。エアコン時の寒さ対策、日焼け防止用等で着用している場合もあるかと思いますが、登下校中やエアコンが入っていない場所では、気温に合わせて脱ぎ着するよう、おうちでお子さんにお話してください。学校でも声かけをしていきます。

また、登下校中のマスクについても、熱中症予防のため、特別な事情がある場合以外は、家を出る際、できるだけはずすようお声がけください。尚、登下校中は日傘等を活用していただいても構いませんが、必ず記名をして持たせてください。



女子トイレの生理用品について

現在、2、3階の女子トイレを中心に生理用品が設置されています。これは、忘れた人や急に必要になった人のために置いてあるものです。

自分のからだのことを知り、自己管理ができるようになるために、登校前に自分が使う生理用品を準備する作業はとても大切です。朝、一緒にランドセルの中をご確認いただき、できるだけご家庭からナプキンを持たせるようお願いいたします。

尚、ご家庭の事情で準備やお話ができないなど、お困りのときには保健室にご相談ください。