

ほけんだより 6月



れいわ ねん がつはっこう
令和8年6月発行



みなみっこ
南っ子みなさんこんにちは!

きょういくじっしゅうせい
教育実習生の ます。初 めてほけんだよりを作りました。ぜひ読んでください。

5月のパフォーマンスフェスタでは、みなさんの頑張る姿がとっても素敵でした!大きなけがなく終
えることができてよかったです。また、健康診断では歯科健診を行いました。結果が来たらおうちの
かたと確認してみてください。3週間の教育実習で、南っ子みなさんとたくさん関わることができ
てとても嬉しかったです!南っ子みなさんが、これからも心も体も元気に過ごせることを願ってい
ます。



しかけんしん あんごう 歯科健診の暗号について

きごう 記号	よ かた 読み方	い み 意味
/	しゃせん 斜線	けんこう は 健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯
O	マル	ちりょうずみ は 治療済の歯

けっ か かえ
結果が返ってきたら確認してみてください!

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか? よくかんで食べると、こ
ないいいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の
予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして
胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。

- 誰かと一緒に、食事の時間を
楽しみながら食べる。
- 味つけや歯ごたえを楽しみな
がら、ゆっくり食べる。
- 「ながら食べ」をしない(テレ
ビやスマホを見ながら食べる
のは×)。



保護者のみなさま

- 6月も順次健康診断を実施していきます。結果については、後ほど
『結果のお知らせ』を配布いたしますのでお待ちください。また、
治療勧告が配布されたご家庭は、はやめに病院に行って治療をして
ください。
- 今年度もプラークチェッカーを配布いたします。6月5日(金)に
配布しますので、6月8日(月)にご提出ください。

