



R7. 6. 2 (月)
 中埜小学校 保健室
 No.3

6月は暑かったり寒かったり、気温差が出やすい時期です。気温差があると体調を崩しやすいので、パーカーやカーディガンなど脱ぎ着しやすいものを使って体温調節するのがおすすめです☆

6月の予定

日にち	項目	学年	
5日(木) 8:30~	歯科検診	全学年	○ 朝に歯みがきをしてくる
11日(水) 13:00~	内科検診	全学年	○ 運動着の半そで・半スポン

6月4日(水)~10日(火)は
 歯と口の健康週間

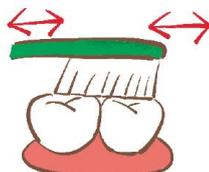


できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしてい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 けさき
 歯ブラシの毛先を
 は めん
 歯の面にあてる



かがみ み
 鏡を見ながらみがいて、
 のこ
 みがき残しをチェックする



熱中症予防のアイテムを用意しよう!

- 帽子: 強い日差しから頭を守ってくれるよ。
- 水筒: のどがかわく前に飲むのがポイント!
 中身は水かお茶にしよう。
- タオル: 汗をかいたらやさしくふこう。

歯科検診のひみつ★

歯科検診のときに、歯医者さんがなんだか暗号のようなことを言っていますよね。そのひみつは…右の表で分かります！

歯医者さんがお話ししているのは、健康な歯か、むし歯があるかななどの記号だったのです。

6月5日は歯科検診です。自分の口の中にはどんな記号がかくされているか…！よ〜く聞いてみてくださいね。



歯科検診の記号

記号	読み方	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	むし歯がある
GO	ジーオー	けいど しにくえん 軽度の歯肉炎がある
G	ジー	ちりょう ひつよう しにくえん 治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	はいしゃ ちりょうず は 歯医者さんで治療済みの歯



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



つめが長いと危険です！
短く切りましょう。

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



保護者の皆様へ

☆検診結果について

- 5月に行われた眼科検診、耳鼻科検診の結果について、校医からの所見があった児童にのみ「結果のお知らせ」を配付しています。
- 受診が済みましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。
- 眼科校医の角田先生より、本校のみならず全国的に近視が多くなってきている、視力に左右差があるときは早めに受診した方がよいというご意見をいただいております。視力は日常生活に関わることでありますので、早めの受診をおすすめいたします。

