

ほけんだより 6月

流山市立
西深井小学校
No. 3



は けん こう は 歯みがきで健康な歯を

歯科検診の結果、所見のあった人にお知らせのプリントを配付しました。むし歯のあった人は少なかったです!素晴らしいですね。一方、むし歯になりかけの歯や歯ぐきに炎症がある人が少し多いように思いました。お知らせをよく読んで、必要な人は早めに病院へ行きましょう。早めに行けば治療も早く終わりますよ。

あなたの結果はどうでしたか?

●むし歯がある人

むし歯は自然には治りません。痛みが強くなる前に、早めに歯医者さんに診てもらってください。

●要観察歯 (CO) がある人

このままだとむし歯になってしまう歯があります。歯みがきをていねいにしましょう。

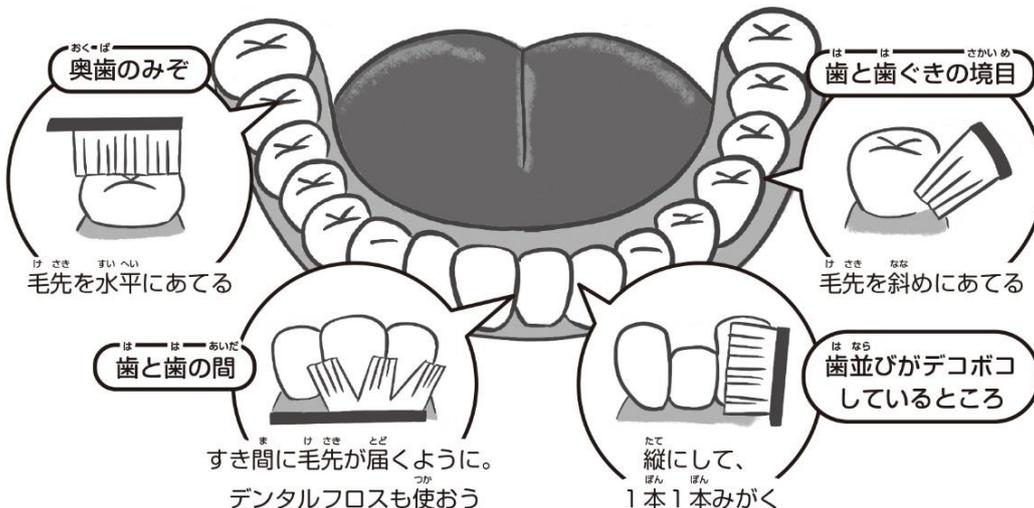
●歯肉 (歯ぐき) に炎症がある人

「歯垢」が歯と歯ぐきの間に入って炎症を起こします。歯と歯ぐきの間にも歯ブラシをあてて磨きましょう。歯みがきで取り切れなかった歯垢は「歯石」になります。歯石は自分では取れないので歯医者さんに行って取ってもらいましょう。

●健歯の人

むし歯も歯肉の炎症もない子です。素晴らしい!この調子でがんばってね。

みがかき残しやすい場所 と みがかき方



相談箱について

保健室前の廊下に相談箱があります。小さいポストのような見た目です。



こんな時に使ってね

- ・困ったことや悩んでいることがあるとき
- ・誰かに話をしたいけど、誰に話したらいいかわからないとき など

使い方

相談したいことをお手紙に書いて相談箱に入れてください。

相談箱の横に紙があるのでそれを使ってもいいですよ。

入れてくれたお手紙を先生が確認して、お話を聞きます。

ないないは

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだこころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



マスクについて

暑さの中でマスクをしていると熱中症になりやすくなります。

コロナ対策によるマスクの着用は必要なくなりました。暑い環境では特に、マスクを外せる人は外しましょう。



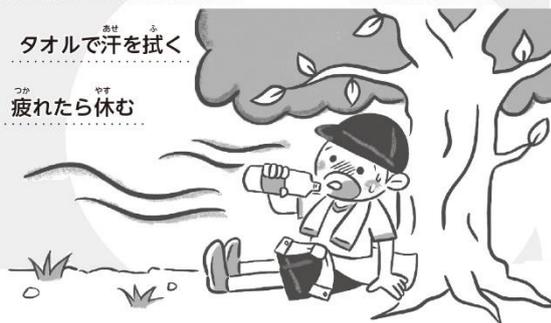
通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



暑さ注意報

日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

保護者の方へ

学校医が来校して行う健康診断はすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。所見のあったお子様には結果のお知らせを随時配付しますので、早めの受診をお願いいたします。