

# ほけんだより6月

小松島小学校 2019年6月26日 NO.2

5月25日から学校が再開して、一月がたちました。気温も高くなってきましたし、雨が続いてむし暑い日もありました。そんな中、みなさんが欠席ゼロで元気に登校する日も多くありました。また、少しの間ですが、高い熱が出る人やお腹のかぜのような症状の人が多くありました。こまめな手洗いや消毒、マスクをつけた生活が続く、つかれもでると思いますが、最近では、マスクやハンカチの忘れ物もほとんどなく、毎朝の検温もして、健康に気をつけている様子がみられます。

学校では、よく体を動かして、たくさん汗をかいている人もいますので、かぜをひいたりしないように、手洗い用とは別に汗ふき用のタオルかハンカチも用意しておきましょう。汗をかきながら、長そでの体操服を着ている人もいます。熱がこもって体調をくずすこともあるので、衣服の調節も自分でできるようにしましょう。

6月29日(月)は、プール開き  
～毎朝、必ずチェックをしましょう。

プール学習が  
始まります



プールの  
前に

体調チェックをお願いします

- 朝ごはんは食べましたか
- うんちをしましたか
- 下痢や腹痛はありませんか
- 頭痛はありませんか
- せき・鼻水は出ていませんか
- 吐き気はありませんか
- めまいやふらつきはありませんか
- 胸の痛みはありませんか
- 手足の痛みはありませんか

体調がわるい、いつもとちがう、なにか気になる時は、まわりの人に言おう！

かんせんしょう予防のためタオルのかしかりはしません！

毎日早くねて、つかれをためないようにしましょう。すいみん不足が続くと、暑さに弱くなり熱中症になりやすくなります。そして、プールの時に体調がわるくなり、水に入るのが危険になります。特に暑い時期は、毎日早ねをして、体調を十分に整えておきましょう。



## 歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント?

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな？

② 「異常なし」だった人はその調子！  
しかし！こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シーオー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
シーオー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科受診が必要

③ 毎日の歯みがきだ！  
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

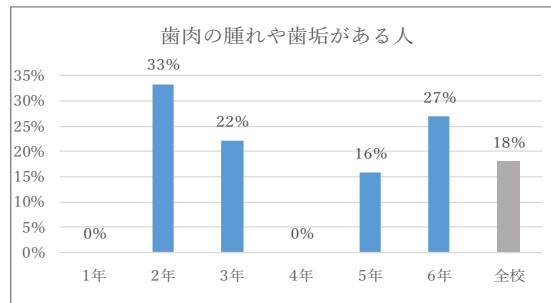
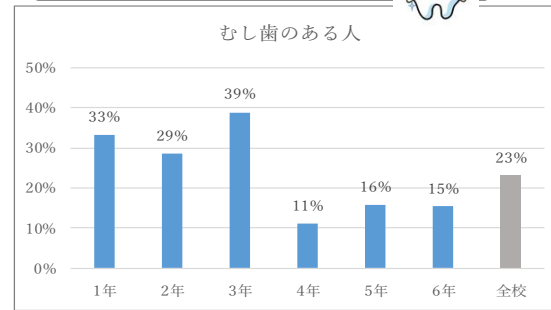
寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでもO

④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

### 歯科検診の結果から



ほとんどが乳歯(子供の歯)のむし歯です。永久歯(大人の歯)のむし歯があるのは、全体の11%です。全体で見ると、低学年のむし歯が多いですが、ほぼ乳歯のむし歯なので、きちんと治して、次に生えてくる永久歯を大切にしましょう。そうすると高学年のように、むし歯の割合がぐっとへります。

むし歯が少なくても高学年になると歯肉がはれたり、歯こうがついていたりする人が増えてきます。食べたらみがく、規則正しい生活を心がけましょう！

学校歯科医 須原先生から「松小のみなさんは、むし歯が少ないですね。歯がきれいな人が多いですね。」とうれしいお言葉をいただきました！

