



平成31年4月19日

第3号 保健室

ほけんだより

4月も終わりに近づいてきました。新しい学年になり、新しい学級、先生、お友達、お勉強の内容。慣れないこともあるかもしれません。ご飯をしっかりと食べて、夜はぐっすり眠られるように、生活リズムに気をつけましょう。なにか心配事や悩み事があれば、いつでも保健室に来てくださいね！

～歯科健診のお知らせ～



給食の後は、
ていねいに歯を
みがいておこう！

日時 4月25日(木) 13:30～

★小畠歯科医院の安名院長先生に診ていただきます。



耳をすませて聞いてみよう。結果をじっくり見てみよう。

- 1 2 3 4 5 6 . . . → 今生えている永久歯 (大人の歯)
- A B C D E → 今生えている乳歯 (子どもの歯)
- / (斜線) → むし歯になっただことがない健康な歯
- → むし歯になっただけれど治療が終わっている歯
- × → 永久歯の生え方をじゃましている乳歯
- C (シー) → むし歯
- CO (シーオー) → むし歯になりかけ



【結果について】

歯科健診の結果については、全員に通知します。治療の必要があった人は、早めに歯医者さんに連れて行ってもらいましょう。

歯ッピータイムを実施しています

豊松小学校では、伸びっこタイム（ロング昼休憩）がある火曜日に、音楽に合わせて全校で歯みがきをする「歯ッピータイム」を実施しています。食後の歯みがきは、むし歯や歯周病を予防するために、とても大切です。おうちでの歯みがきはもちろんですが、給食の後も、必ず歯みがきをしましょう。



健康診断活用の3ステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ 1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ 2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ 3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。