

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 5月 18日
第5号 神石小学校

歯科検診のお知らせ

日時 5月 24日(水) 13:10~

★秋山歯科医院の秋山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。

★歯や歯ぐきの状態(むし歯や歯肉炎にかかっているか)

★歯並びや歯のかみ合わせの様子をみてもらいます。

123456...	→	今生えている永久歯(大人の歯)
ABCDE	→	今生えている乳歯(子どもの歯)
/ (斜線)	→	むし歯になったことがない健康な歯
○	→	むし歯になったけれど治りようが終わっている歯
×	→	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)	→	むし歯になる可能性がある歯
GO (ジーオー)	→	歯肉炎になりかけ



《結果について》

歯科検診の結果について、治りよう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うしょう。CO(むし歯になる可能性がある歯)はまだ痛みはありませんが、要観察歯です。早めに診てもらいましょう。

自分の口の中の様子をよく知って、食生活や歯のみがき方について振り返ってみましょう。

※歯科検診を受けるにあたり、特に診ていただきたいこと、ご心配なことがありましたら、記入して提出してください。きょうだいと一緒に記入ください。(×切: 検診当日の朝まで)

年 名前 ()

年 名前 ()

ねっちゅうしょう

熱中症をふせごう



急に暑くなったとき、気温が高いときが要注意!

熱中症はどうして起こるの?

「環境」と「からだの状態」が熱中症の2大要因

気温の高い環境にいて、体温を調節する機能がくるとり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて、「熱中症」といいます。熱中症を引き起こす要因には、「環境」によるものと「からだ」によるものがあります。

環境... 気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い など

からだ... 激しい運動などにより、体内でたくさん熱がつくられた

暑さに体が慣れていない、疲れや寝不足などで体調がよくない など

熱中症は予防が大切

①暑さを避ける... 外に出るときは、帽子や日がさを!

②こまめに水分補給... のどがかわく前に飲む!

③日ごろから健康管理... 日ごろから体温測定や健康チェックを!

④暑さに備えた体づくり... 暑くなりはじめの時期から適度な運動を!



おうちのかたへ

運動会の練習が始まったぐらいから、急に暑くなり始めました。「新型コロナウイルス感染症」が5類に移行されてから、「マスク」については、「学校教育活動においては、マスクの着用を求めないこと」が基本となっています。

これから熱中症が心配な時期にもなりますので、マスクの着用については、「無理をしない」「しんどければ外す」ように呼びかけています。また、水分をしっかりとるために、お茶を多めに持たせてあげてください。引き続き、お子さんの健康管理について、ご協力をよろしくお願いいたします。