

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 5月20日
第7号 神石小学校

おうちのかたへ



マスクの着用について 予備のマスクのお願い

今年は例年になく早い梅雨入りとなり、蒸し暑い日が続いています。マスク着用が当たり前の生活になりましたが、今後は、熱中症のリスクも考えながら、過ごしていく必要があります。

1枚のマスクでは、ひもが切れたり、汚れたり、汗でぬれるなど、つけてきたマスクだけでは対応できないことがあります。ご負担をおかけしますが、予備のマスクの準備をお願いします。予備のマスクをランドセルの中に入れていただき名前の記入もお願いします。

熱中症のリスクが高くなるおそれがあるときは・・・

- ◆屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。外す場合には近距離での会話は控えましょう。
- ◆マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。
- ◆周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。
- ◆暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、熱中症対策を優先させましょう。

歯科検診のお知らせ

日時 5月25日（火） 13:30～



★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。歯医者さんは何を言われているのかな？

- ★歯や歯ぐきの状態（むし歯や歯肉炎にかかっていないか）
- ★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）	→	むし歯になりかけ
GO（ジーオー）	→	歯肉炎になりかけ

＜結果について＞

- ◇治りようの必要がある人は早めに歯医者さんに連れて行ってもらいましょう。
- ◇CO（むし歯になりかけ）はまだ痛みはありませんが、初期のむし歯です。受診をおすすめします。
- ◇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。
- ◇特にだ液が少なくなっている朝に、朝ごはんをしっかりよくかんで食べることは、むし歯の予防につながります。

耳鼻科検診のお知らせ

日時 5月27日（木） 14:00～

★いわた耳鼻咽喉科クリニックの岩田院長先生に診ていただきます。

治りようが必要な耳・鼻・のどの病気や異常がないかを診てもらいます。

【おうちのかたへ】

歯科検診や耳鼻科検診で、何かご相談したいことがありましたら、ご記入の上提出してください。※ない場合は提出不要です。※ごきょうだいは一緒にご記入をお願いします。

歯科検診（5/25）

耳鼻科検診（5/27）

（×切：検診当日まで）

年 名前（ ）

年 名前（ ）

年 名前（ ）