

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 5月 22日  
第5号 神石小学校

新学期が始まって、1ヶ月半が経とうとしています。  
運動会も終わってホッとしたと同時に、疲れも出てくるころではないでしょうか。  
環境が変わって、新しい出会いにワクワクして楽しいことがたくさんあったと思いますが、逆にストレスや不安も感じることもあったでしょう。自分では気づかないうちに、疲れがたまってしまいうちもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって、自分の心や体のことを考えてみましょう。

## 気分を変えて

# リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと違うことをすると気持ちが晴れるかもしれません。

### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～しなくちゃ」と焦らないようにしましょう。



### 好きなことをする

何かに夢中になることで気分転換になります。



### 体を動かす



運動をすると、心を安定させるホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて心が軽くなります。効果的な対処も見つかるかもしれません。

### 一人で抱え込まない

誰かに話すだけで、気持ちが晴れることもあります。家族や先生、友達などに話してみましょう。



## おうちのかたへ

「新型コロナウイルス感染症」が第五類感染症に移行し、1年あまりが経ちました。「インフルエンザ」等と同じ扱いになりましたので、「新型コロナウイルス感染症」に、ご家族やご兄弟が罹患されても、児童本人が元気な場合は登校可能です。

今後も感染症予防のために、感染状況が落ち着いている平時においても、健康観察や換気の確保、手洗いの徹底、咳エチケットなどに注意していきたいと思いますが、これからは「熱中症」が心配されます。マスクは個人の判断になっていますが、暑いのをがまんしてのマスクの着用は避けるように指導しています。ご協力をお願いいたします。何かご心配な点がございましたら、学校までご連絡ください。

# 歯科検診のお知らせ



日時 5月 28日(火) 13:40~

★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いましょう。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。

## 【おうちのかたへ】

※歯科検診を受けるにあたり、何か聞きたいことや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。ごきょうだいと一緒に記入をお願いします。ない場合は提出不要です。

◇歯科検診(5/28)

(×切: 検診当日の朝まで)

年 名前( )

年 名前( )

年 名前( )