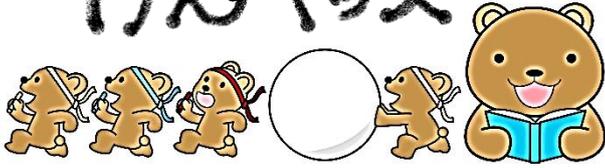


城東小ほけんだより5月号②

げんキッズ



☆5月の保健目標☆

体や身の回りをきれいにしよう

運動会まであとわずか！暑くなってきていますので、水分補給や汗の始末をしっかり行うよう指導していきます。汗ふき用のタオルを持たせていただきますようお願いいたします。



運動会にむけて！

朝ごはんをしっかり食べる
エネルギー不足では体力がもちません。しっかり食べてきましょう。

こまめに水分をとる
のどがかわく前や運動する前後にとりましょう。

早寝・早起きをする
睡眠不足になると、熱中症を引きおこしやすくなります。

からだを清潔にする
汗をかいたらよくふき、お風呂に入りましょう。

うがい・手洗いをする
病原きんをからだの中に入れないようにしましょう。

つめを切る
つめが長いとけがをしたり、他の子にけがをさせてしまいます。

通知がない場合は「異常なし」です。

「結果のお知らせ」を受け取ったら？



例年どおり、歯科検診以外の結果は、なにか異常のみられた場合のみ、お子さんを通じて「結果のお知らせ」プリントでお知らせします。(昨年度より、宇都宮市で様式が統一となりました。)

※ 学校での健診は短時間で行うスクリーニング検査（異常のあるなしをおおまかに判断する検査）です。そのため、**学校での診断と病院での診断が異なる場合があります。**

6月になりますと、体育の授業は水泳になります。眼科や耳鼻科には、プールに入ると症状が悪化する疾患もありますので、目や耳、鼻などに異常があり、治療が済んでいない場合や医師に相談していない場合は、早めに主治医の検診を受けてください。

こんなことをしらべるよ

6/10, 6/11 歯科検診があります！

1 歯のじょうたい

○ むし歯がないか、おとなの歯・子どもの歯が何本あるかなどをみます。

1～7…おとなの歯 C…むし歯 健全…健康な歯
A～E…子どもの歯 処置歯…なおしてあるむし歯
C0…むし歯になりそうな歯

2 歯ならび、かみあわせ、あごのじょうたい

○ 食べものをかんだり、口を動かしたり、話をしたりする時に不自由がないか、わるいところがないかを調べます。

3 しこうのつきぐあい

○ むし歯の原因のしこうがついていないかをみます。

4 歯肉(歯ぐき)のじょうたい

○ 歯をささえる大切なやくわりをしている歯肉に、病気がないかみます。

0…問題なし 1…注意が必要 2…お医者さんにみてもらう必要あり

検診のやくそく

☆朝食のあとに**かならず**歯をみがいてくる。

(歯の表面、奥歯のみぞ、歯のすきまなどこまかいところまでていねいに！)

☆校医の先生に、「お願いします」「ありがとうございました」をきちんという。

(出入りの時はいりません)

☆見てもらう時は、顔を上向きにして、大きな口をあける。

☆一列にきちんとならび、**ふざけない**。

☆先生のいうことが聞こえなくなるので、**絶対にお話をしない**。

☆気になることがある人は、**曾根先生にきいてみよう！**

むし歯はあるかな？ 歯肉の状態はよいか？

歯ならびはよいか？ めかなければいけない歯はあるかな？

しこう(むし歯きん)はついているかな？

びょうき み
病気が見つかったら
はやめに治りよう
しましょう



*** 去年は、4分の3以上の人
「むし歯なし」「むし歯治療済み」でした。
まだ治療していない人は歯科検診までに
治しましょう！**