

ほけんだより 5月号



R6.5 徳島文理小学校保健室

新学期がスタートし、1か月が経ちました。春は環境の変化などで慣れないことも多く、体調を崩しやすい

季節です。みなさんは心も体も元気に過ごすことができますか？ 5月はゴールデンウィークがあ

りますから、しっかりと休息をとって体調を整えましょう。また、普段から規則正しい生活や適度な運動を

心がけ、夏に向けて暑さに負けない元気な体作りをしていきましょう！



★連休中も規則正しい生活で、元気に過ごそう！

<p>夜更かしせず、早寝・早起きしよう</p>	<p>特に帰宅時や食事の前は忘れず手洗い</p>	<p>外で適度に体を動かそう</p>
<p>清潔に過ごそう</p>	<p>栄養バランスのとれた食事を心がけよう</p>	<p>事故やケガに気を付けよう</p>

新学年、新学期の緊張を解いて、心も体もリフレッシュできるよう、連休を上手に過ごしましょう。

5月の健診予定

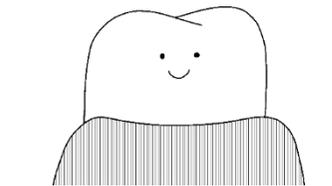
- 9日(木) 尿検査[2回目](未検査者、再検査者)
眼科健診(1・4年生、該当者)
- 23日(木) 内科健診(1・3・5年生)
- 29日(水) 歯科健診(全学年)



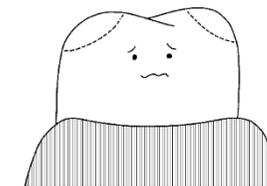
◇5月29日に歯科健診があります。

歯科健診では、むし歯がないか、歯垢(歯の汚れ)がついていないか、といった歯の状態だけではなく、歯ぐきの状態や歯並び、噛み合わせの状態なども診てくださいます。歯科健診当日の朝は、特にしっかり歯みがきをして登校しましょう。

学校歯科医の先生が使う言葉



健康な歯 → 【 / 】 (斜線)



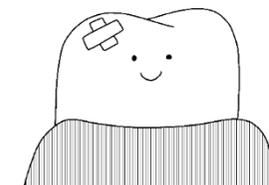
むし歯になりかけの歯

→ 【 CO 】 (シーオー)



むし歯になっている歯

→ 【 C 】 (シー)



きちんと治療した歯

→ 【 O 】 (まる)

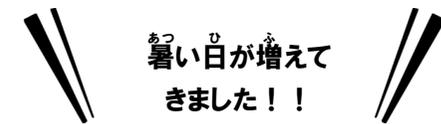


永久歯に問題が及ぶ可能性

のある乳歯 → 【 × 】 (ばつ)

軽度の歯肉炎
→ 【 GO 】 (ジーオー)
※歯ぐきの軽度の腫れや出血がある状態。歯の磨き方や生活習慣を見直すことで改善する可能性があります。

歯肉炎 → 【 G 】 (ジー)



暑い日が増えてきました！！



熱中症に気を付けよう！

熱中症にならないために (※規則正しい生活が基本です！)

こまめな水分補給 (喉が渇いていなくても飲む！)

帽子の着用



氷や保冷剤などで体を冷やす

日陰の利用、こまめな休憩

