

はほけんだより5月

平成30年5月30日
島本町立第一中学校
保健室

～歯科検診のお知らせ～

診てくださるのは「はらだ歯科」の原田尚紀先生です。

5月31日（木）：1年AB組・2年

6月 7日（木）：1年C組・3年

***午後1時30分スタートです。**



歯科検診では、虫歯だけでなく、歯ぐきの様子や歯並び、^か咬み合わせなど、口の中の健康状態や歯みがきがしっかりできているかも診ていただきます。



◆◆◆保健室からのお願い◆◆◆

- ①午後からの検診になります。給食後に歯みがきができるよう歯ブラシを持ってくるようにしてください。
- ②検診では、歯科医の先生の言う記号を記録していきます。聞き間違いがないように、いつも以上に静かに順番を待つようにしてください。



《検診結果について》

歯科検診については、検診結果のお知らせの用紙（水色）を全員に発行します。医師の診察が必要な場合はこの用紙を持参し、受診結果を記入してもらって、担任まで用紙を提出してください。

～保護者のみなさまへ～

健康診断の結果、医療機関での精密検査や治療が必要と思われるお子さまには、受診のお知らせを渡しておりますので、早めに受診するようお願いいたします。なお、耳鼻科・眼科・尿検査・心電図につきましては、受診結果が出るまで水泳の授業の参加を見合わせていただくことになっていきますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



歯科検診で使われる記号には、こんな意味があります！

「C」（シー）：虫歯になっていて、治療が必要な歯。

「CO」（シーオー）：虫歯の初期の段階。本格的な虫歯になるのを予防するためにしっかりと歯みがきをしましょう。

「G」（ジー）：歯ぐきに炎症があり、歯石がついている状態。治療が必要。

「GO」（ジューオー）：歯ぐきに少し炎症がみられます。要注意。

「O」（マル）：虫歯だったけれど 治療してある歯。

「X」（バツ・ペケ）：抜いたほうがよい乳歯（＝子どもの歯）。

乳歯(子どもの歯)はアルファベット、永久歯(大人の歯)は数字であらわします。

歯列（歯並び）・咬合（咬み合わせ）
歯垢の状態
歯肉の状態

が1の場合→ **経過観察の必要があります。**

が2の場合→ **受診の必要があります。**

口を大きく開けて口の中の様子を

しっかり見てもらいましょう！！



熱中症にならないためにできること

一日の気温差が激しい日が続いています。まだ、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。これからどんどん暑くなってきますが、暑さに強い体を作っていきましょう。

また、熱中症予防にかかせないのが**水分補給**です。こまめに水分補給ができるようお茶は多めに持ってくるようにしましょう！



暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかる



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。