

# ほけんだより

令和8年5月号

## 学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度をやしなう

健康診断へのご協力ありがとうございます。視力検査はB以下、聴力検査・内科検診は医療機関での受診が必要な方へ結果をお渡ししています。学校の健康診断はスクリーニングのため、お手紙を受け取られましたら医療機関での受診をおすすめします。

## 水分をこまめにとり、暑さに体を慣らしていきましょう！

いつも水筒のご準備をありがとうございます。暑い日が増えてきましたので、こまめに水分をとり熱中症を予防していきましょう。また、熱中症予防として体を暑さに慣らす「暑熱順化」も効果的です。涼しい時間帯には外で元気に体を動かして汗をかくなど、無理のない範囲で暑さに体を慣らしていきましょう！

## 5月13日、22日、25日に歯科健診を行います！

歯科健診では、歯医者さんが歯の様子や歯ならび、あごの動きなどをみて、歯や口の健康、成長のようすを確認しています。むし歯だけでなく、歯垢（しこう）や歯肉炎の状態についても診ていただいています。

歯科健診の結果は、後日全員にお渡しします。歯は一生使う大切なものです。この機会にご家庭でも口と歯の健康について話し合ってみましょう。治療が必要とされた場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

### どんな意味があるのかな？

### 歯科健診で歯医者さんが言っている言葉をきいてみましょう♪

記号	よみ方	意味・説明
C	シー	むし歯があります。治療が必要な状態です。できるだけ早く歯医者さんで診てもらいましょう。
CO	シーオー	要観察の歯です。今は治療の必要はありませんが、むし歯になりやすい状態です。ていねいな歯みがきと定期的な確認が大切です。
×	バッ	要注意の乳歯です。ぐらぐらしていたり、ぬけそうな乳歯、かみ合わせに注意が必要な歯です。
/	しゃせん	健康な歯です。むし歯などの問題はありません。

