

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日 調布市立第三小学校 保健室

そろそろ梅雨の到来となりそうです。梅雨の時期は蒸し暑かったり、肌寒く感じられる日があったりと、体調管理が難しい季節です。気温にあわせて衣類を上手に調整して元気に梅雨を乗り切りましょう。



## 6月のほけん目標 は 歯を大切にしよう

6/10、17は歯科検診です。歯科検診の結果の見方や歯みがきのコツを確認しよう！

### 歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイントは？



「私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな？」

「異常なし」だった人はその調子！  
しかし！こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

でも大丈夫。毎日の歯みがきだ！  
「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

歯みがきの「コツ」

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

歯みがきをする「時間」

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでもO

実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

## プールがはじまります！じゅんびOK？

- つめきり・耳そうじ 
- すいみんをしっかりとる 
- もちもののかくにん 
- たいちょうのチェック 

水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命にかかわることもあるので、ルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。水泳当日の朝は、特に自分の体調に気を付け、無理をしないようにしましょう。

また健康診断の結果、受診するようおたよりをもらった人は、水泳の授業に参加できるか、病院でみてもらいましょう。



### 保護者の方へ

#### 1. 健康診断について

健康診断のご協力ありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡します。それ以外は、すべての定期健康診断が終了後、健康診断のお知らせにてお伝えします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診等で受診の必要を指摘された場合は、水泳指導までに受診を済ませていただき、水泳指導参加に問題ないか確認していただくようよろしくお願いします。

#### 2. コロナ禍の女性支援

コロナ禍での女性支援として、調布市より生理用品の提供がありました。保健室に保管していますので、必要な際にはお声がけください。

3. 6/7より2週間、養護教諭（保健室の先生）になるための勉強をしている学生が実習を行います。よろしくお願いします。