

ひだまり

たう じき
田植えの時期



川越市立芳野小学校

(ほけんだより) No. 3

5月号(5/1(水))

◎おうちの人とよみましょう

タンポポ♡
花言葉
"幸せ"



あたら かくねん
新しい学年やクラスになって、まもなく1ヶ月です。少しずつ慣れてきた頃でしょうか。今年、4月にも「夏日」と言われるような暑さの日もありました。早めに、熱中症対策をしていきましょう。5月からは、基本的に毎日、水とうを持ってくることをおすすめします。

さて、定期健康診断もまだまだつづきます。予備日が少ないものも多いので、できる限り体調を整えられるように心がけましょう。

ゴールデンウィークも...まもなく後半戦! そのあとは...

心も身体もつかれが出やすい時期です

そのわけは...

新しい環境の中で (クラス、友だち) きんちょうが 続く

連休で、そのきんちょうから開放される リラックス

連休後、心身の不調が出てくる。 (やる気が出ない、だるい、イライラ)

アドバイス!
① 睡眠を十分に取る (心身を休める)

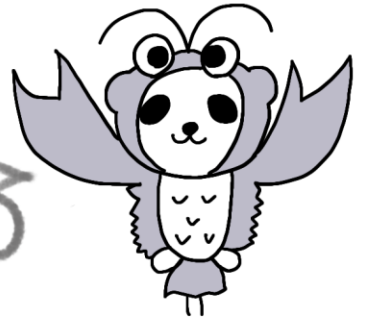
② 好きなことをして、ストレスを解消する (体を動かす、本を読む、音楽をきくなど)

③ 困ったことは、近くの大人や友だちに相談して助けてもらう

☆5月の保健行事予定☆

- ☆ 1日(月) 聴力検査(3年)
- 2日(火) " (2年)
- * 9日(木) " (1年)
- + 15日(水) 歯科健診(全学年)
- *☆ 30日(木) 耳鼻科健診(")

5/2 ガリガニの日
芳野小のまわりにも、たくさんいるガリガニさん。
足の数は1本と... 38本!!



5月15日(水) 歯科健診を実施します

歯科健診で聞こえる暗号... どういう意味?

上の3つがよく使われるから覚えておくといいかも!

歯医者さんは、歯を一本ずつみてくれます。暗号のように聞こえるのは、歯や歯ぐきなどの健康状態のことです。

A~E = アルファベット 乳歯 (子どもの歯)	斜線 (= 現在歯) 健康な歯	シ-オー (= 要観察歯) むし歯になりそうな歯	シ- (= むし歯) 治療が必要な歯 (カリエスともいいます)
1~8 = 数字 (すじ) 永久歯 (大人の歯)	X パツ (= 要注意乳歯) 歯医者さんに相談が必要な歯	シ-オー (= 歯周疾患要観察者) 軽い歯肉の炎症あり	シ- (= 歯周疾患罹患者) 治療が必要な歯周病
○まる (= 処置歯) 治療済みの歯	斜線 (= 現在歯) 健康な歯	シ-オー (= 歯周疾患要観察者) 軽い歯肉の炎症あり	シ- (= 歯周疾患罹患者) 治療が必要な歯周病

歯医者さんは、「AがCO」2が斜線」のような言い方をしますよ!

2が斜線 = 健康な永久歯
ということか!!!

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

歯・口腔の健康診断結果は、以下のとおりでしたのでお知らせします。

Cに○印がありましたら、早めに精密な検査、適切な治療や指導を受けることをお勧めします。治療及び指導が終わりましたら、受診結果を記入していただき、この通知書を学校に提出してください。

A 健康診断の時は、特に問題は見つかりませんでした。これからも家庭での歯磨きや口腔ケアに気を付け、歯の健康を維持するよう努力しましょう。また定期的にかかりつけ歯科医での検診を受けましょう。

Bに○印のある人は、各家庭で歯みがき・食生活に十分な注意が必要です。また、かかりつけ歯科医による継続的な指導を受けるよう努力しましょう。

歯列・咬合	歯並びや噛み合わせが悪いことで歯磨きや適切な治療が必要な状態です。歯列矯正や咬合矯正が必要かもしれません。
歯肉(しこう)	歯みがきが不十分です。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が溜まっています。丁寧に歯みがきを行うことが大切です。
CD (シ-オー)	むし歯になりそうな歯があります。学校でも観察・指導していますが、家庭でもおやつ後の歯へのケアの徹底に注意しましょう。
GO (シ-オー)	軽度の歯肉炎があります。歯肉(歯ぐき)に軽度の腫れや出血が見られます。このまま放置すると歯肉炎が進行する可能性があります。

C

むし歯 (C)	「乳歯・永久歯」に治療が必要なむし歯があります。早めに治療を受けてください。今後は、食生活や口腔ケアを見直して新しいむし歯をつくらないように気を付けましょう。
相談が必要	「歯並び・噛み合わせ」などで相談し、必要ならば検査・治療を行うてください。
歯石の沈着	歯の表面に歯石の沈着があります。早めに適切な処置や指導を受けてください。
検査が必要な歯	検査が必要な歯があります。かかりつけ歯科医へ相談してください。
歯肉の病気	治療を必要とする歯肉の病気があります。早めに治療を受けてください。

その他

受診結果

①かかりつけ歯科医の先生へ
治療・相談の結果を記入し、本人にお返しください。

1 治療済み 2 治療継続 3 指導済み 4 経過観察へ 5 専門医紹介

平成 年 月 日 医師 署名

歯科健診結果のお知らせの見方です。
全員に配るので確認しよう!(5月中に配布予定)

A: 歯・口の中は健康でした。このまま良い歯みがきをつけてください。

B: 注意深く、様子を見ていく必要があります。ていねいな歯みがきを心がけましょう。歯医者さんに見てもらくと、さらに安心です。

C: 歯医者さんに見てもらう必要があります。「C」に書かれているむし歯や歯肉の病気は風邪のように自分の力でなおせません。1日でも早くみてもらいましょう

★今月の保健目標★
病気が見つかったら早くなおそう
☆健康診断の結果を家の人と確認しよう。

眼科と耳鼻科で病気が見つかった人は、お医者さんの許可がないと、プールに入れません。
健診結果を持って受診しましょう。

さがせ! クロ&キョウ
4月号&臨時号に
4月 臨時
ラドセル おおひ 1段目
表 表 タイトル
保健目標 先生
の先生
の先生
の先生