6月のほけんだより

小山第二小学校
保健室
令和8年度　第３号

６月、雨の季節です。あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水をたくわえていることが由来だそうですよ。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。みなさんも雨でも元気に毎日を過ごしましょう。

「歯と口の健康週間」

６月１日（月）から６月５日（金）は、二小の「歯と口の健康週間」です。６月１日（月）の児童集会では、健康運動委員会から「歯のみがき方」についてみなさんにお知らせをします。よく見て聞いてこれからの歯みがきに役立ててください。家庭で「歯垢染め出しテスト」も実施します。おうちの人と一緒にテストをしてください。

５年生は「全国はみがき大会」に参加します。歯ブラシ、歯間ブラシ、かむ力チェックなどいろいろな教材を使って歯について学習します（教材はすべて準備してあります）。楽しみですね。

「歯科検診」　→　→　→　→　→

６月18日（木）に歯科検診があります。歯科検診で歯医者さんの使っている言葉、気になりませんか？「いち、に、さんまる」や「エー、ばつ」など聞こえると思います。いち、に、さん、は大人の歯の番号。エー、ビー、シーは、子どもの歯の番号です。まる、ばつ、シー、などは歯の状態のことです。右の表を見てください。歯医者さんの使う言葉が書いてあります。歯科検診では、歯医者さんの言葉をよく聞いて、自分の口の中の様子を考えてみましょう。

保健室からのお知らせ

熱中症が心配な季節になりました。規則正しい生活、バランスの取れた食事に気を付けて、暑さに負けない体をつくりましょう。少しずつ暑さになれることも大切です。予防をしながら外遊びもしましょう。熱中症の予防には、汗をかいたときにぬれたタオルで体を拭くと効果があるそうです。学校で、ぬらしたタオルを使いたい場合には、チャック付きビニール袋を用意してください。休み時間だけそのタオルを使うことができます。

SUPPORT SHEET

歯科健康診断サポートシート

いくつ知ってる？歯医者さんの記号

キミの歯のイマ

学校で行う歯科健康診断では、歯や歯ぐきが健康かどうか調べます。
歯医者さんの使う記号の意味を知っておきましょう。

歯の状態

／（シャセン）
健康な歯

○（マル）
むし歯を治療した歯

×（バツ）
永久歯や歯列に影響を及ぼす乳歯

CO（シーオー）
むし歯に進行する可能性のある歯

C（シー）
むし歯

学校　年　組　名前

歯に汚れがついていないか（歯垢）

0
きれいにみがけています

1
少しついています（歯の３分の１以下）

2
たくさんついています（歯の３分の１以上）

歯ぐきの状態

健康
歯ぐきは健康です

GO（ジーオー）
歯肉に軽い腫れや出血が見られます

G（ジー）
歯石がつき、歯肉が赤く腫れたり出血します

歯並び、かみ合わせ、あごの動き

0
問題ありません

1
様子をみましょう

2
歯科医院で相談しましょう