

# ほけんだより 6月

令和5年5月29日  
 横浜市立みたけ台小学校  
 校長 谷口 佐智子  
 養護教諭 真弓 秀子

もうすぐ梅雨の季節になります。この時期は、急に暑くなったり、肌寒い日があったりと体調をくずしやすい時期です。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気にすごしましょう。また、熱中症にならないよう、こまめな水分補給を習慣にしましょう。

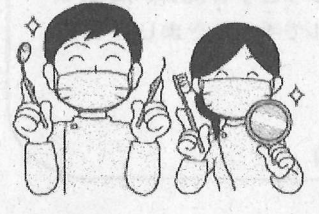
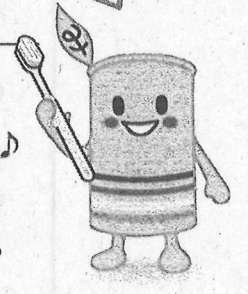
## 歯科検診があります

自分の口の中の状態を知るよいチャンスだよ！

6/8 (木) 1・2・3年・6組 / 6/22 (木) 4・5・6年

### 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



**現在歯**  
 治療の必要のない健康な歯

**CO 要観察歯**  
 むし歯になりそうな歯

**C むし歯**  
 治療が必要なむし歯

**処置歯**  
 治療が済んでいる歯

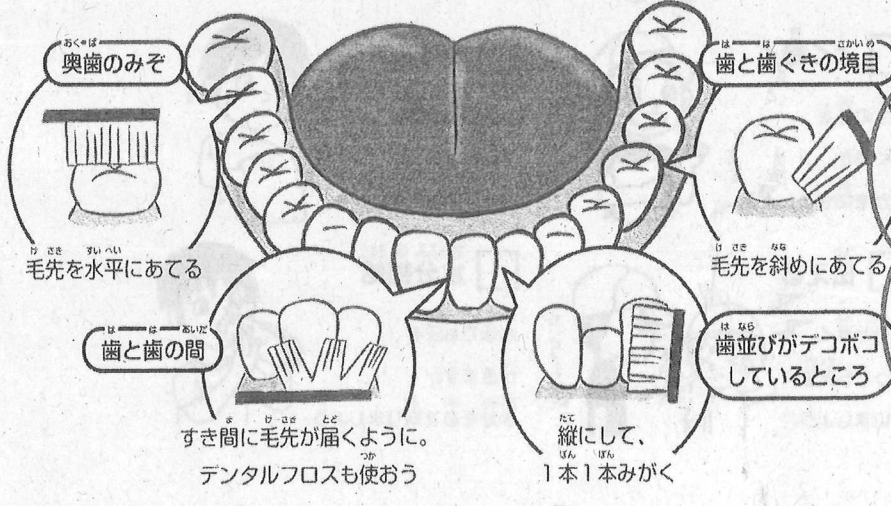
**GO 歯周疾患要観察者**  
 軽い歯肉の炎症がある

**G 歯周疾患罹患者**  
 治療が必要な歯周疾患

**喪失歯 (永久歯)**  
 永久歯がなくなった状態

**× 要注意乳歯**  
 抜くかどうか相談が必要な乳歯

### みがき残しやすい場所 とみがき方

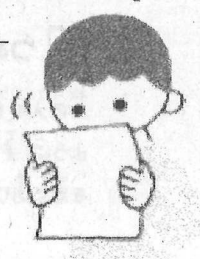


### お願い

日常の健康管理や歯科検診で使用する『**歯科保健調査票**』を配布します。

6月5日(月)までに提出してください。

よろしくお願いいたします。



# 梅雨の時期はこんなことに気を付けよう！

## 体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに持ってきましょう！



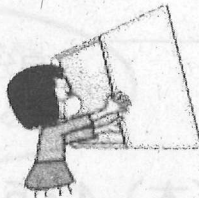
## 雨の日はケガに注意

傘で周りも見にくく、足もとすべりやすいので気を付けましょう！



## 晴れ間を大切に

晴れている日は、窓を開けて風を通しましょう！  
外に出て体を動かすと心も体もすっきりします！



## 調節しやすい服装で

気温に合わせて、上手に衣服を調節しましょう！



## 食中毒に注意

予防の基本は手洗いです。しっかりと手を洗い、清潔なタオルで手をふきましょう！



# 水泳学習が始まります



自分の体の状態をチェックし、約束をまもって安全で楽しい水泳学習にしましょう。

## プール前に✓

### すいみん

ね不足だと、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。



### 朝ごはん

水泳は体力を使う運動です。必ず朝ごはんを食べてください。



### つめ

他人を傷つけないように、手や足のつめを短く切りましょう。



## プールサイドで✓

### 歩く

走らないで！すべりやすくなっています。



### よく聞く

先生の話をよく聞き、けがを防ぎましょう。



### 伝える

気分が悪くなったら先生に伝えてください。



## プール後に✓

### シャワー

シャワーを浴びて体を洗いましょう。



### タオル

かみの毛や体についた水をしっかりふきましょう。



### 水分補給

水泳でも汗をかきます。水分を必ず取りましょう。

