



少しずつ気温が上がってきました。本格的に暑くなるのはまだ先ですが、この時期こそ、熱中症に注意しなければいけません。身体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいからです。今のうちから、早寝早起き、朝ご飯で体力をつけ、こまめな水分補給（のどが渇いていなくても!）、適切な服装を心がけ、暑さに負けない身体をつくりましょう。

令和3年度  
第3号  
三和中学校  
保健室

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です!

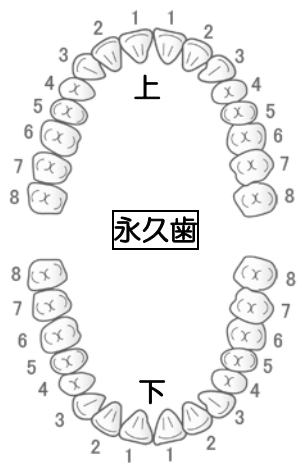
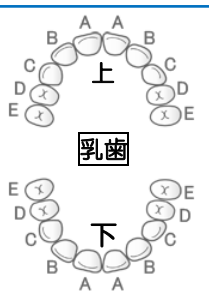
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と定められています。皆さんは、自分の歯を大切にしていますか? 歯の健康は、からだの健康につながると言われています。今月は歯科検診があります。自分の歯と口の状態をチェックしましょう!

### ◆ 歯科検診の前に...

**◆ 歯の役割**  
歯にはさまざまな役割があり、「ものをかむ」という本来の役割以外にも、「発音を助ける」「顔の形を整える」「歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かに保つ」役割があります。そのためには、歯の健康がとても大切です。歯科検診では、むし歯やむし歯になりそうな歯はないか、歯ぐきは健康か、歯並びはどうかなどを、学校歯科医さんにみてもらいます。

**◆ 歯の状態**  
斜線(しゃせん)・・・健全歯。特に問題のない歯です。  
C(しー)・・・う歯(むし歯)。治療が必要です。  
CO(しーおー)・・・丁寧に歯磨きをすれば、むし歯になるのを防げる可能性のある歯です。  
△(さんかく)・・・喪失歯。むし歯治療や矯正治療などでぬいた歯のことです。  
×(ばつ)・・・要注意乳歯。抜いた方がいいかどうか、歯医者さんに相談が必要な歯です。  
○(まる)・・・むし歯の治療が済んでいる歯です。

A～Eは乳歯を  
1～8は永久歯を  
あらわ  
表しています。



- 1 (中切歯)
- 2 (側切歯)
- 3 (犬歯)
- 4 (第一小臼歯)
- 5 (第二小臼歯)
- 6 (第三小臼歯)
- 7 (第一大臼歯)
- 8 (第二大臼歯)

例えば・・・  
「右上7番がC(しー)」  
→「右上の第一大臼歯はむし歯」  
「右上1番が斜線」  
→「右上中切歯は健全歯」  
という意味です。  
◎歯科検診の時に、学校歯科医さんの言葉をよく聞いてみましょう!!



## 熱中症予防日頃からのこころがけ



そろそろ熱中症対策を・・・  
水筒を忘れずに持ってきましょう。



### 保護者の方へ \*おうちの人と読みましょう

#### ◆ 6月の健康診断の日程

月日	検査内容	対象者	その他
6月3日(木)	歯科検診	1の1～2の2	・8:30～から順番に実施
6月10日(木)	歯科検診	2の3～3の3	◎朝食後に必ず歯磨きをしてくるようにしましょう。
6月16日(水)	心臓病二次検査	二次検査対象者	・保護者送迎 ・該当者が分かりましたら、詳細をお伝えします。
6月17日(木)	眼科検診	全学年	◎めがね、コンタクトレンズは、着用(持参)してきてください。
6月18日(金)	尿検査	一次検査未提出者 二次検査未提出者	・9:00までに保健室に提出 ◎最終日です。未提出の人は必ず提出をお願いします。

健康診断の結果、受診が必要な生徒には、「受診勧告書」でお知らせをします。健康な状態で、学習や運動ができるよう、なるべく早めに専門医を受診されますよう、お勧めします。また、受診の際には、「健康手帳」を持参してください。「健康手帳」は、学校で保管をしています。すべての検診が終了し、記入が済みましたら、全員にお返しします。それ以前に、医療機関を受診する場合は、保健室まで「健康手帳」を取りに来るようお願いします。

