

ほけんだより

6月

旭丘小 保健室

蒸し暑い日も増え、雨が続く季節になりました。晴れの日

外で元気に体を動かしてくださいね。

6がつのほけんもくひょう

はをたいせつにしよう

歯科検診を行いました～結果のお知らせについて～

5月下旬に歯科検診を行いました。本日結果をお渡ししました。異常があった人もなかった人も全員に結果をお知らせしています。健康診断では歯、歯ぐき、歯こうの状態、顎関節、歯並び、かみ合わせについて検診を行いました。

歯科検診結果のお知らせについて



- いちばん上に○があった人
今回の検診で異常は見つかりませんでした。
- 経過観察のみに○があった人
すぐに病院で治療する必要はありませんが、様子をご覧ください。
- 受診のおすすめに○があった人
病院での検査が必要と思われるので、早めに病院に行ってください。

診療結果通知書について

受診のおすすめの欄に○があった場合に提出をお願いします。

むし歯になりそうな歯がある場合について

この場合も受診のおすすめに○がついています。むし歯の初期の状態が疑われる「白くにごった色」や「やや黒みがかかった赤色」になっている部分があり、このままではむし歯になると考えられます。適切なケアや生活習慣により、もとの健康な状態に戻る可能性があります。

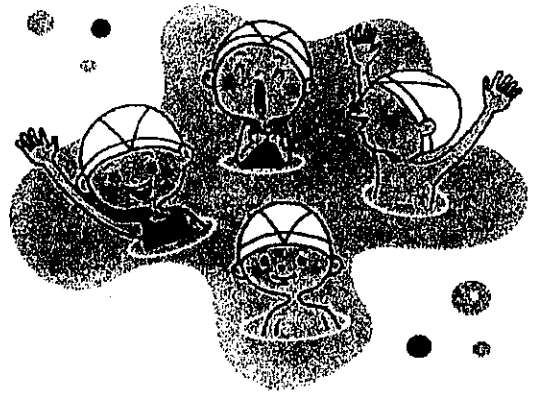
むし歯になりそうな歯がある場合はピンクのマーカーが引いてあります。

健康診断の結果をお知らせしました。病気や異常が見つかった際には、「治療のおすすめ」をお渡ししました。できるだけ早めに受診をして結果や経過を知らせてください。受診しても「異常なし」となることがあります。これは学校での健康診断がスクリーニング（病気や異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご了承ください。

なお、現在受診されている場合は、次回受診する際に「結果のお知らせ」を持参してください。

プール学習が始まりました

もうすぐプール学習が始まります。
安全で充実した時間になるように、
前の日や当日、気をつけてほしいことがあります。



プール学習の前に…

前の日は早めに寝る

寝不足だと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまう
可能性があります。睡眠をしっかりとっておくことが大切です。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいるときに自分や友だちを
傷つけてしまうかもしれません。

病気やケガがあるときは
お医者さんに相談する

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してみてください。

体を清潔にしておく

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って、
清潔にしておきましょう。

朝は健康観察をする

頭が痛い・お腹が痛い・熱があるなど具合が悪いところがないか、
自分の体調を確認しましょう。

準備運動をしっかりとやる

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

朝ごはんを食べておく

お腹が空いた状態だと、力が出ませんし、
具合が悪くなってしまう可能性があります。

じめじめした梅雨も健康です。ごすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう