

げんき



2019.7.1
阿田和小学校



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しましょう!



この子はどうすれば良かったのかな?
どうしたら良かったのかかんがえてみましょう。

ぼうし すいどう あせ
帽子・水筒・汗ふきタオル わすれずに!

すいみんぶそく なつ ねっちゅうしょう げんいん
睡眠不足は「夏バテ」や「熱中症」の原因になります。



しっかり寝て、しっかり食べて
あつ なつ げんき す
暑い夏を元気に過ごしましょう。



「成長の記録」で自分の健康と成長を確認しましょう。

身体測定や健康診断の結果を「成長の記録」にまとめました。
おうちの人と一緒に健康や成長のようすを見てください。



歯科健診結果について

むし歯



乳歯と永久歯にわけています。むし歯のある人は早く治療しておきましょう。特に永久歯はこれから一生70年も80年もずっと使う歯です。小さなむし歯のうち早く治しておきましょう。早く治療すれば痛みも少なく短期間で済みますがほおっておくと治療に時間がかかり、痛みも強くなってしまいます。むし歯なしの人でも年に1度か2度は歯医者さんで点検してもらおうといいですね。

要注意乳歯



要観察歯

永久歯との生え変わり時期が近くてグラグラしていたり、横から永久歯が生え始めていたりする歯のことで、抜いた方がいいと思われる乳歯です。

むし歯になりそうな歯のことで、気をつけて、ていねいにみがいてみるとむし歯にはならないので意識して、ていねいにみがく必要のある歯です。



歯垢



むし歯の原因となる歯の汚れ（プラーク）のついてる歯のことで、ほおっておくと歯石になってしまいます。歯石になってしまうと、歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらいます。

歯肉



歯肉(歯ぐき)が炎症を起こして赤くなっています。歯ブラシがうまく届かないなどでみがけていない状態が長く続くとその部分に炎症が起こります。ほおっておいて歯槽膿漏になってしまうと歯がぐらぐらして歯が抜ける原因になります。最初のうちはみがくと歯ぐきから血が出るので痛みがありますが、やさしい力で歯ぐきをみがいているとピンク色の歯ぐきにもどってきます。

みがいているか、みがけているか、ご家庭での歯みがきチェックをお願いします。

「成長の記録」を見ていただきましたら

7月5日(金曜日)までに 学校にお返しく下さい。

※歯科検診については、受診いただきましたら、歯科検診の結果についている「歯の治療についての連絡票」の提出をお願いします。すでに提出いただいているご家庭については、歯科医院での受診をありがとうございました。

