



R8年5月20日  
大野台中学校  
保健室

## 5月21日（木）は歯科検診です。



☆対象：1年生、2年生

時間：9：00～

場所：保健室



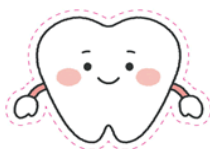
学校医の先生は、  
殿 孝成先生  
です。

### ★確認事項★

- 当日の朝はしっかりと、歯みがきをしてきましょう。
- 男女混合出席番号順で一列にならんで静かに待ちましょう。
- マスクは自分の順番の前になったら外しましょう。
- 検診の番がきたら、記録の方に名前を言います。（聞こえるように）
- 校医さんの前では、大きな口を開けましょう。

## 歯科検診 校医の先生の言葉の意味は・・・？

歯科検診では、校医の先生が、みなさんの歯の状態を記録の先生に伝えています。永久歯が数字、乳歯が英語で表され、その後に歯の状態を伝えています。検診の時に参考にしてみてくださいね。

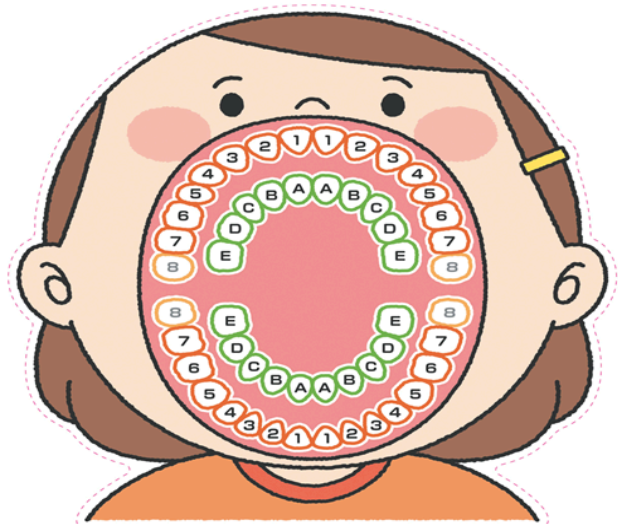


1～8 は  
永久歯（大人の歯）です



A～E は  
乳歯（子どもの歯）です

8 は生える人も、  
生えてこない人もいます



- ／（シャセン）・・・健康な歯
- （マル）・・・むし歯になったけれど、治した歯
- CO（シーオー）・・・むし歯になりかけの歯
- GO（ジーオー）・・・歯ぐきが少し腫れている
- ×（バツ）・・・抜いた方がいいかもしれない乳歯

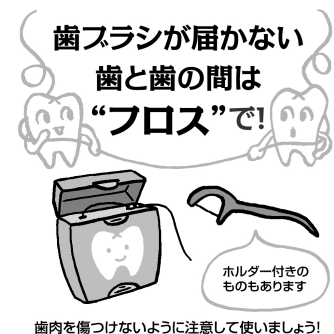
- C（シー）・・・むし歯
- G（ジー）・・・歯肉炎

# 正しい<sup>★</sup>歯みがき<sup>★</sup>はできている？

毎日、ごはんの後に歯みがきをしていますか？毎日なにげなく行っている歯みがきですが、きちんとした方法でみがかないと、みがき残しがあるかもしれません！次の部分は、汚れがたまりやすい場所なので、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックしてください。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、歯ブラシだけでは取りきれなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリします。



## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。