



すまいる

NO.3

令和8年4月27日発行
和琴小学校 保健室
養護教諭 荻野 真花

けんこうしんだん 健康診断 おしらせ



しか けんしん



あす 明日、**歯科健診**があります。

かわゆしかしんりょうじょ つし まさお いし
川湯歯科診療所 津司 昌夫 医師

この「すまいる」をよく読んで、安心して受けられるように準備をしましょう。

しか けんしん 歯科健診

〈日時・場所〉 4月28日(火) 9:50~10:10 保健室
〈順番〉 1年生から順番に受けます
〈どんな検査?〉 お口の中の状態をみる検査です



むし歯はないかな? みがき残しはないかな?
歯ぐきの様子はどうか? あごの様子はどうか?
歯ならびやかみ合わせはどうか?

き 〈気をつけること〉

- ①朝は必ず歯をみがいてから学校に来ましょう。
- ②保健室に入ったら、お医者さんに名前を言いましょう。
- ③「よろしくお願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。



目指せ

むし歯



しか けんしんちゅう はいしや
歯科健診中に歯医者さんが
言っている記号がわかるかな?

/ (斜線)	けんこう は	健康な歯
CO (シーオー)	むし歯 になり そう な 歯	むし歯になりそうな歯
C (シー)	むし歯 がある	むし歯がある
GO (ジーオー)	けいど しにくえん がある	軽度の歯肉炎がある
G (ジー)	ちりょう ひつよう しにくえん がある	治療が必要な歯肉炎がある
○ (マル)	はいしや ちりょう すみ の 歯	歯医者さんで治療済みの歯

保護者の方へ

歯科健診問診票のご提出ありがとうございました。今後も健康診断が続きます。問診票の記入や当日の服装など、ご家庭にご協力いただく場面が多くなりますので、ご対応よろしくお願ひします。歯科健診の結果は、後日全員に配布しますので、ご確認お願ひします。

健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもう前と終わつた後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、健診ができません。



身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育てくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

