

「自分のため、人のために考動する笑顔いっぱいさしきつ子」

# 梅雨だより6月

令和5年6月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

“梅雨”の時期に入りました。雨にぬれたアジサイがとてもきれいに輝いて見えますね。雨が  
続くと、気分がふさぎ込みがちです。雨の日でも、家や学校で楽しく過ごせる方法を考えてみま  
しょう。また、梅雨の時期は、気温差が激しいので、衣服も調節しながら過ごしましょう。

## プールの授業がはじまります！



まもってね！

プールの約束

走らない

飛び込まない

ふざけない

暑い中でのプール。楽しみにしている人も多いと  
思います。「プールの約束」を守り、自分の安全と体調  
に気を付けながら、授業にのぞみましょう。

- ～プールの日はずかしくにんしょう！～
- ☆つめは切っているかな？
  - ☆朝ごはんはしっかり食べたかな？
  - ☆前日はすいみんをとれたかな？
  - ☆体調は悪くないかな？

ロバート博士の  
85%

寝坊したら  
どうしよう？

もし忘れ物を  
したら…

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバ  
ート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」  
とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な  
気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で  
心配事と上手に付き合っ  
ていきましょう



気になることがあれば、担任の先生や、保健室の先生に相談してくださいね！

健康診断、まだまだ続きます



## 健康診断の日程



6/7 (水)	心臓検診	4年生
6/8 (木)	内科検診	4年生
6/9 (金)	歯科検診	3・4年生
6/14 (火)	歯科検診	1・2年生
5/15 (水)	内科検診	6年生

## けんこうしんだんとくしゅう 健康診断特集

### し かけんしん ～歯科検診～



### は いし ゃ つか あんごう 歯医者さんが使う暗号は???



歯科検診のときに、歯医者さんが「シー、マル」など暗号のようなものを使っていますよね。早くて聞き取れないよー、どんな意味なのだろう・・・と気になる人はいませんか？今回は、その意味についてご紹介します。歯科検診がこれからある人や、歯医者さんに行くという人は、ぜひ耳をすませてみてくださいね！

	読み方	意味	
CO	シーオー	要観察歯	「初期むし歯」ともいわれます。むし歯になりかけの歯です。何もせず放っておくと、虫歯になります。歯磨きをしていねいにすることが大事！
C1 ～ C4	シーワン ～ シーフォー	むし歯	Cのあとに続く数字が大きくなるほど、むし歯が進んでいます。C4になると、歯のほとんどが失われて、根っただけが残っている状態に。痛みも感じなくなってしまうます。
O	マル	処置歯	治療がすすんでいる歯です。
X	バツ	要注意乳歯	抜くかどうかを判断しなければならない歯です。
△	サンカク	喪失歯	むし歯が原因で失われた歯です。

## だれの歯が一番？

### いちばんおもい歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



### いちばんながい歯は？

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。からだはゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



### ちからいちばんは？

ワニのかむ力は、1cm<sup>2</sup>あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm<sup>2</sup>あたり10～14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。

