

# ほけんたより

## 4月19日号



ここに響く言葉  
笑顔になるから、楽しい出来事が起こるようになる  
—明石家さんま—

R5.4.19

No.3

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

## 尿検査ご提出ありがとうございました

昨日4月18日(火)尿検査のご提出ありがとうございました。欠席や体調、忘れてしまった等で今回の提出ができなかったお子さんは、次回

**5月9日(火)**にご提出をお願いします。

提出最終日となります。前回出せなかった人はこの日に忘れずに持ってきてくださいね。

## 紫外線対策をしましょう

紫外線は、春から初夏にかけて強くなります。4月～9月に1年間のおよそ70～80%の紫外線量です(気象庁提供データ)

### 紫外線ってなあに？

太陽の光に含まれる紫外線は私たちにとって身近なものです。体のために大切なものですが、紫外線を浴びすぎた場合には病気を引き起こすこともあります。

### 紫外線を浴びすぎないようにするためには、どうしたらよいの？

#### 【対策】

その①紫外線の強い時間帯を避ける

その②日陰を利用する

その③日傘を使う、帽子をかぶる

その④衣服で覆う

その⑤サングラスをかける

その⑥日焼け止めを上手に使う

(環境省 紫外線環境保健  
マニュアル2020より抜粋)



## 熊本県リスクレベル

**レベル1** (4月14日現在)

感染の傾向は横ばいの状態です

## 健康診断日程

4月20日(木) 歯科健診 14:10～  
(そよう病院 甲斐医師)

5月 9日(火) 尿検査 2次

5月 9日(火) 内科健診・結核健診  
(そよう病院 山下医師) 13:45～

5月25日(木) 心臓検診 (1・4年生)  
(熊本県医師会心臓検診センター) 9:45～

6月 5日(月) 眼科健診



## 保健関係書類のご記入、ご提出 ありがとうございます

お子様の保健関係書類のご記入、ご提出ありがとうございます。学校生活を安心・安全に送るための大切なものです。

日々ご多用の中、ご協力ありがとうございます。

ひきつづき、お子様の朝の健康観察、検温、マスクの準備等、サポートよろしくお願いいたします。体調がすぐれない時は、病院に相談の上、早めの受診をおすすめします。

裏面につづきます。新学期、蘇陽小学校の子ども達の思いやりや優しさに日々助けられています。笑顔にも沢山出会えます。おうちの方々のサポートのおかげです。ありがとうございます



# 何て言ってる？ 歯科健診

歯科健診用語の意味を知っておこう♪



**／** 現在歯 びんざいし なしせん  
治療の必要のない健康な歯

**CO** 要観察歯 ようかんさつし  
むし歯になりそうな歯

**C** むし歯 むしは しー？  
カリエス？  
治療が必要なむし歯

**○** 処置歯 しよちし  
治療が済んでいる歯

**GO** 歯周疾患要観察者 ししゅうしつかんようかんさつし  
軽い歯肉の炎症がある

**G** 歯周疾患罹患患者 ししゅうしつかんりかんしや  
治療が必要な歯周疾患

**△** 喪失歯 (永久歯) そうしつし えいきうし  
永久歯がなくなった状態

**×** 要注意乳歯 ようちゅういにゅうし  
抜くかどうか相談が必要な乳歯

## せいけつで 〇〇予防！

「歯みがきってめんどくさい！」  
「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」  
…こんなふう<sup>かんが</sup>に考えている人はいませんか？ でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG！  
せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

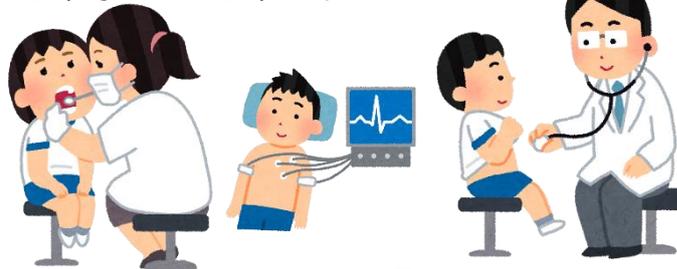
- 歯みがき…むし歯や歯周病予防 むしは ししゅうびやうよぼう
- つめを切る…けが予防 けが よぼう
- 手洗い…かぜなどの感染症予防 かぜ かんせんしやうよぼう

何かお気づき等ありましたら、お気軽にご連絡ください。蘇陽小：0967-85-0200  
(養護 松崎)

## けんこうしんだんは、なんのため

### ■しらべる

びょうき・いじょうがないか



### ■しる

からだのせいちょうのようす



### ■まなぶ

からだ・こころ・けんこうについて

