



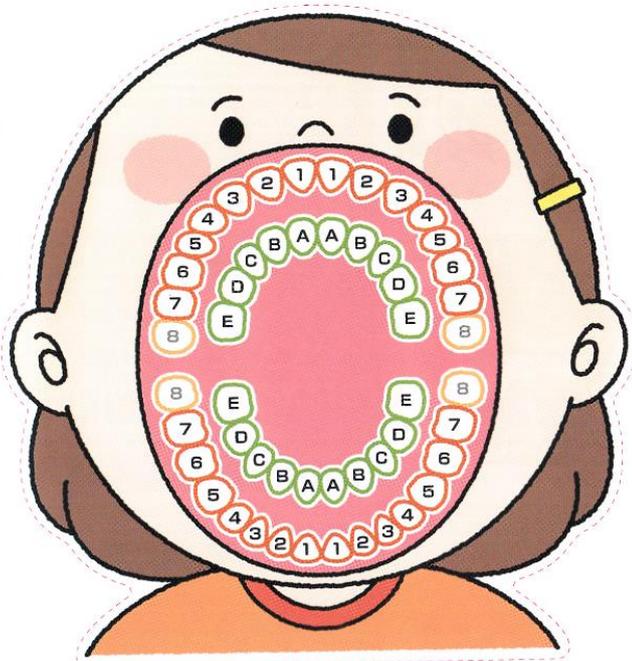
令和7年6月号 朝霞第六小学校 保健室

5月8日と6月26日は、**歯科健診**。

歯科医さんが言っている暗号は、**どういう意味なんだろう？**

これはみなさんの歯1本1本の様子をあらわす記号です。
記号の意味がわかると、
自分の歯のことがよくわかりますね。

上の右から6がC(シー)、
5がO(マル)、
4から1までが/ (シャセン)...



A~Eは、乳歯(子どもの歯)
1~8は、永久歯(大人の歯)
Aのあとに1、Bのあとに2...のように、
乳歯が抜けて永久歯が生えてきます。
6と7は永久歯が生えてくるだけです。
8は、生える人も、生えてこない人もいます。

★おうちの方へ
歯科健診後、結果のお知らせを全員に渡します。
「受診のお勧め」にOがついていた場合は、
必ず歯科医院をご受診ください。

シャセン /	けんこう は 健康な歯
マル O	むし歯になったけど、 ちりょう は 治療した歯
バツ X	抜いたほうが いいかもしれない 乳歯 歯医者さんへ!
シー オー CO	むし歯に なりそうな歯 要注意
ジー オー GO	歯ぐきが少し はれている 軽い歯肉炎 要注意
シー C	ちりょう ひつよう 治療が必要な むし歯 歯医者さんへ!
ジー G	ちりょう ひつよう 治療が必要な 歯ぐきの病気 歯肉炎 歯周炎 歯医者さんへ!

6月の予定



6月3日(火) ない かけんしん 内科検診3日目 1年(3~6組)、3年(3、6組)、5年

26日(木) し かけんしん 歯科健診2日目 2年、5年



さいきん つめ 最近、爪のけがが増えています。
つめ なが わ しゅけつ とき ともだち 爪が長いと、割れて出血したり、時にはお友達にけがをさせてしまうことも。
ただ つめ き かた おぼ 正しい爪の切り方を覚えて、おうちで切ってみましょう。

おぼえておこう! つめの切り方

かたち 形
し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる ひ ふ
 角を丸めることで、皮膚
く こ
 に食い込みにくくなりま
 す。



なが 長さ
つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ひか
 深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ の こ
 白い部分を少しだけ残し
 ます。



き 切るタイミング
しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
 お風呂上がりがおすすめ。
しろい ぶん す やわ
 つめが水分を吸って柔らか
き
 くなり、切りやすいです。

し あ 仕上げに き 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかけたり、
わ ヤスリがけ じょうたい 割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症 予防

ねっちゅうしょう 5月は熱中症シーズンの始まり。はじ 急に暑い日が出てきて、あつ 暑さに慣れていない体がつい
ねっちゅうしょう ていけず、熱中症になりやすい時期です。あつ 暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん 補給

すいぶん 水分をこまめにとろう

すい 眠

ねむ ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり 体調管理

たいちょう 体調を整え丈夫な体を作ろう