

# ほけんだより 7月号

令和8年7月13日(月)

川崎市立末長小学校

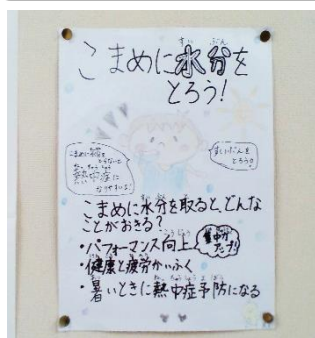
保健室(第4号)

本格的な暑さを感じる季節となりました。末長小学校に設置してあるミストの下で、たくさんの児童が涼んでいる様子が、保健室から見えます。あと1週間で待ちに待った夏休みが始まります。夏休みを健康で安全に迎えるためにも、朝ごはんをしっかり食べ、こまめに水分補給を行う等、自分の体にあった熱中症対策をしましょう。ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

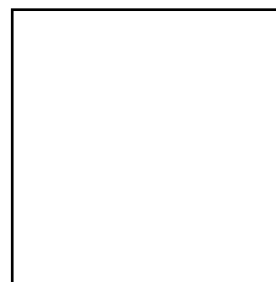


保健室前に「熱中症注意報」を掲示しています。定期的に暑さ指数が変化しているので、毎日チェックしてみてください。

## 保健委員会がポスターを作成しました！



保健委員会が作成した熱中症対策についてのポスターを学校内に掲示しています。水分補給の必要性やタイミング等について詳しく書いてあります。各学年の教室付近に掲示してありますので、ぜひ探して読んでみてください。



# ねんせい は たいかい じっし 5年生 歯みがき大会を実施しました！

6月4日(木)に、毎年5年生を対象にしている歯みがき大会を今年度も実施しました。歯肉炎の原因や歯ぐきの特徴、歯ブラシで磨ききれない場所はデンタルフロスを使うとしっかり磨くことができることなど、たくさん学ぶことができました。



## しにくえん は 歯肉炎の歯ぐきはどっちかな？

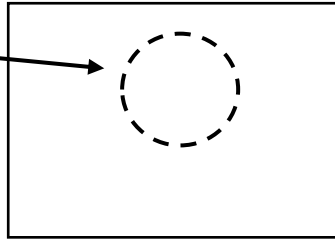
ただ 正しいと思う方を○で囲みましょう

色：( ピンク・あか )  
かたち：( 三角・丸く厚い )  
かたさ：( かたい・やわらかい )  
出血：( あり・なし )

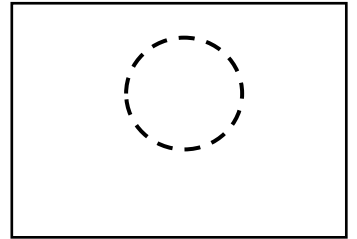
☆答えはページの一番下にあります！

ヒント！  
くらべてみよう

【健康な歯ぐき】



【歯肉炎の歯ぐき】



歯みがき大会の本編映像・実習パート映像が、2026年度末まで歯みがき大会ホームページにてご覧いただけます。ぜひ、ご家庭での振り返りの機会としてご活用ください。

## ようそうだん COS (CO要相談) とは…？

春の健康診断で実施した歯科健診の結果のお知らせに、COS (CO要相談) という結果が出る場合があります。皆さんは、COS (CO要相談) とは何か知っていますか？

「C」はむし歯、「CO」は放置するとむし歯になるリスクのある歯のことを意味します。「COS (CO要相談)」は、一目で分かるむし歯ではないが、歯の中ではむし歯になっている可能性が高く、歯医者さんに歯の中の様子まで確認してもらいたい歯、という意味があるそうです。

いずれにしても、日々の正しい歯みがきと定期的に歯医者さんへ受診することが大切です。歯科健診だけでなく、健康診断の結果をもらった時には、どんな結果だったのか自分の体について知るきっかけになるので、意識してみてください。

## 【歯肉炎についての問題の答え】

色：( あか ) かたち：( 丸く厚い ) かたさ：( やわらかい ) 出血：( あり )