



6月の健康診断

5月は修学旅行、校外学習、運動会、市民スポーツ大会等、たくさんの行事がありました。6月は落ち着いて学習に取り組む期間ですが、たくさんの健康診断も入ってきます。事前準備や検診時の受け方を確認しておきましょう。

歯科検診 9:30~

3年 6日(木)、2年 13日(木)、1年 20日(木)

【事前準備】

朝、歯磨きをした後、鏡で磨き残しがないか確認をしてきましょう。

昨年、磨き残し0の人は1年7人、2年17人、3年8人のみでした。

かなりしっかりと診てくださるので、日頃から丁寧に磨いていることが大切です。



耳鼻科検診 13:15~

3年 7日(金)、2年 19日(水)、1年 14日(金)

【事前準備】

前もって耳の掃除をしてきましょう。

【受け方】

検診の時は、最初に左耳を診てもらうので、医師の前に横向き（養護教諭の方を向く）で立ちましょう。



眼科検診 13:30~ 全学年 27日(木)

【事前準備】

検診の前に問診票を書いてもらいます。問診票を診察の前に養護教諭に出してください。

【受け方】

医師の前に立ったら、指で下瞼を下げましょう。



検診の結果から治療が必要な人には、後日、治療カードをお渡しします。
(歯科検診は全員に結果をお知らせします。)
早めに治療を済ませ、学校に治療カードを提出してください。

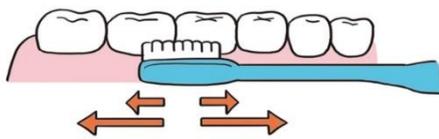
歯と口は体の入り口

家の玄関をきれいにしておくように、体の入り口である歯と口もきれいにしておきたいですね。みなさんは歯の掃除である歯磨きのポイントを知っていますか。次の問題に答えてみましょう。

歯磨きの基本 Q&A

Q1 磨き方として正しいのは？

- ①歯ブラシを小刻みに動かす。
- ②歯ブラシを大きく動かす。

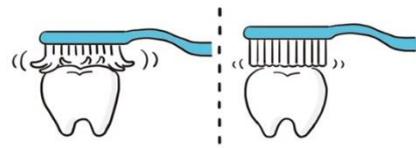


【ヒント】

歯磨きは電動歯ブラシのようにマッサージをするように動かすと歯垢をきれいに取り除くことができます。

Q2 磨く時の力の強さは？

- ①しっかりと力を入れて磨く。
- ②力を抜いて軽く磨く。



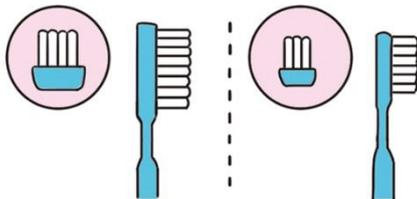
【ヒント】

毛先が歯に真っすぐに当たると力が集中し、きれいになります。また、歯茎は柔らかいので、適度な力加減が大切です。

Q3 磨きやすい歯ブラシの

ヘッドのサイズは？

- ①大き目のものを選ぶとよい。
- ②小さ目のものを選ぶとよい。

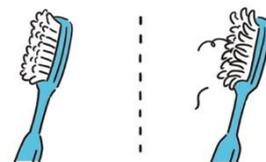


【ヒント】

部屋の掃除をするとき、戸のレールなど細かいところを掃除するときはどんなほうきを使うかを想像してみてください。

Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ①手先が開いてきたとき。
- ②毛が抜けてきたとき。



【ヒント】

毛先が歯に真っすぐに当たると、同じ時間、同じように磨いていても効率よくきれいにすることができます。

【答え】

- Q1 A① 同じ場所を10～20回歯茎と歯と一緒にマッサージをするように磨きましょう。歯肉炎の予防にもつながります。
- Q2 A② 鉛筆と同じように持つとよい力加減になります。
- Q3 A② 前歯2本分の大きさが目安です。
- Q4 A① 歯ブラシを背から見て、毛が見えてきたら交換のサインです。

