

ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校

平成21年5月29日(金)

来週の月曜日:6月1日に耳鼻科検診(耳と鼻とのどの検査)が

あります。検診を受ける人は、1・3・5年生の全員と2・4・6年生の中で検診を

受けてくださいと伝えました。

こんなことをみてもらいます

耳

- 耳に傷がないか
- 耳だれが出ていないか
- 耳が聞こえにくくないか



鼻

- 鼻水がたまっていないか
- 鼻に傷がないか
- 鼻血がでやすいか



のど

- のどに傷がないか
- のどが腫れていないか
- 声がかすれていないか



前の日の注意

検診の前日には、

鼻や耳のそじをしておきましょう。



検診のときの注意

髪の毛が耳にかからないように、

髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。



6月4日はむし歯予防デーです。歯の大切さを知り、歯の健康を保つためにど

うしたらよいのか、紹介していきます。まず、今回は歯ブラシについて考えてみましょう。

あなたの歯ブラシは大丈夫？

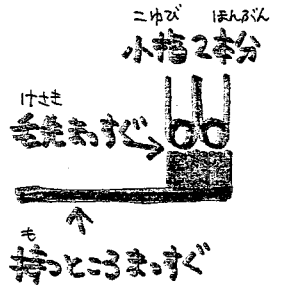


歯ブラシは、口の中や歯を掃除する道具です。今使っているあなたの歯ブラシ

をみてみましょう。自分の口や歯にあった歯ブラシを使っていますか？

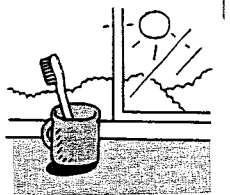
こんな歯ブラシを使おう！

- 歯ブラシの毛先の大きさは自分の小指の2本分
- 毛先が開いていないもの
- 歯ブラシを持つところがまっすぐなもの



歯ブラシは、使えばいろいろなよごれがついています。使い終わったら、後始末をきちんとしましょう。

- ① 水でていねいにすすいで、歯ブラシのあいだのよごれをとる。
- ② 水気をよく切る。



食事の後やおやつの後、自分の口や歯にあった歯ブラシで、ていねいに歯みがきをしましょう。