

# ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校

平成21年6月9日(火)

2・4・6年生の人は明日10日(水)に眼科検診(めのけんさ)が

あります。時間は昼休みの13時10分～13時20分です。とても短い時間のあい

だに45人も診てもらわなければならないので、テキパキと行動してください。

なにをひらげるの？

眼科検診では、目のまわり、まつ毛、まぶた、目の表面や目の動きなどに、病気のうたがいがいかないかどうかを調べます。  
メガネを使っている人はそれぞれ目に合っているのかもみてくれます。



けんしんのうけかた

- 顔をきれいにあらってきましょう。
- 検診の前には目をこすらないようにしましょう。
- 検診は番号順にならんで静かにうけましょう。
- メガネをかけている人はかけたまま先生にみてもらいます。
- そのあとで、はずしてください。(コンタクトの人はそのままでもかまいません)
- お医者さんの正面にいて、お医者さんの目をまっすぐ見ましょう。



眼科検診を受ける前に…  
前がみの長い人はいませんか？



目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！



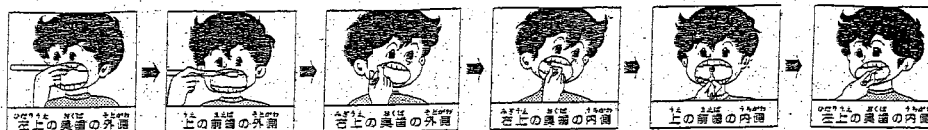
目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。

歯みがきの正しい方法をご紹介します。またおうちでもこれを見ながら練習してください。1コマごとに20回ずつ歯ブラシを動かすととても上手に歯がみがけるようになります。

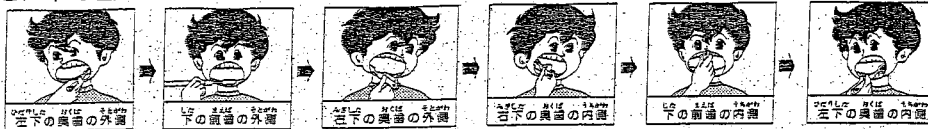


## 京都方式による歯みがきの方法

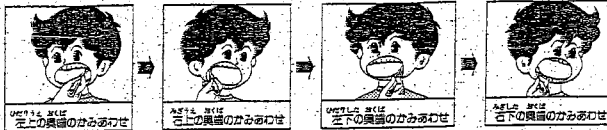
まず上の歯から



つぎに下の歯



さいごは、かみあわせ



## 頭の回転コーナー



- Q 歯ブラシを交換するのにふさわしいのは次のうちいつでしょう？
- ①自分の誕生日
  - ②毛先がひろがったとき
  - ③毎週日曜日

