

ほけんだより

令和元年5月17日 No.4
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

5月のほけん目標
生活のリズムを整よう

耳鼻科検診があります（1・3・5年）5月20日（月）9：00～

耳や鼻、のどに病気がないか調べます。

検査の時の注意

- 前の方がすることをよく見ておきましょう。
- 順番がきたらお医者さんにあいさつをしましょう。
- かみの毛が耳にかからないように、かみの毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。



検査の受け方

① 横をむいてお医者さんの前の椅子に座ります。



お医者さんは、右の耳→左の耳の順番で、耳鏡という器具で耳のおくをのぞきます。



② 前を向き、鼻の中をみてもらいます。

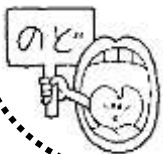


お医者さんは、鼻鏡という器具で鼻の中を見ます。

鼻鏡

鼻のあなをグイッとひろげます！

③ □を大きくあけてのどをみてもらいます。



お医者さんは、舌庄子という器具で舌をおさえのどを見ます。

検診の前と後には気持ちの良い挨拶をしましょう！

し か けんしん
歯科検診があります (ぜんがくねん) がつ か きん
(全学年) 5月24日(金) 13:30~

けんさ とき ちゅうい
検査の時の注意

むし歯がないか調べます。

- 給食のあとはしっかりと歯みがきをしましょう。
- 検査中は静かに待ちましょう。



は めいしん
歯みがき名人になって、むし歯ゼロをめざそう!

むし歯ゼロさんの歯みがきは?

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 鏡を見ながらみがく

むし歯ゼロさんの**食べ方**は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
 - おやつは決まった時間に食べる
 - ジュースよりお茶や水を飲む
 - よくかんで食べる
- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けられないよ
- ひとくち30回以上

