

ほけんだより

平成 30 年 5 月 16 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17日（木）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。



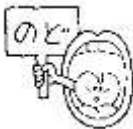
お医者さんは、鼻鏡という器具で鼻の中を見ます。



びきょう
鼻鏡

鼻のあなをグイッとひろげます！

③ 口を大きくあけてのどをみてもらいます。



お医者さんは、舌圧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！

が ん け ん し ん ぜ ん が く ね ん が つ に ち き ん
 眼科検診があります (全学年) 5月18日(金) 14:15~

め びょうき いしや しら
 目に病気がないか調べます。



け ん さ と き ちゆうい
 検査の時の注意

- 順番がきたらお医者さんにあいさつをしましょう。
- かみの毛が目にかからないように、かみの毛の長い人はピンでとめるか、短く切りましょう。
- 検査中は静かに待ちましょう。

し か け ん し ん ぜ ん が く ね ん が つ に ち き ん
 歯科検診があります (全学年) 5月25日(金) 13:30~

むしは いら
 むし歯がないか調べます。

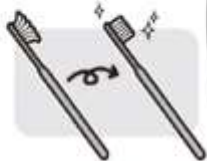


け ん さ と き ちゆうい
 検査の時の注意

- 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。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

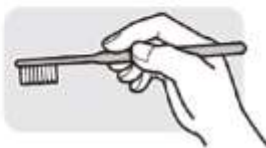
毛先が
ひろがって
いたら
替えま
しょう

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらない
くらい
の力が
ベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本
20回
が目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう