

# 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。



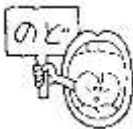
お医者さんは、鼻鏡という器具で鼻の中を見ます。



びきょう  
鼻鏡

はな  
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 ば いしや しら  
 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

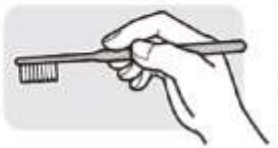
毛先が  
ひろがって  
いたら  
替えましょ  
う

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本につき  
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