

* ほけんだより * 5月 *

三国西小学校
ほけんだより
R5. 5. 9

ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？新学期の体や心の疲れをとることが出来ましたか？気持ちをリフレッシュ出来ましたか？今週末からは、運動会の練習が始まります。生活リズムがくずれた人は、学校モードに切り替えて、体調が悪くなったり、けがをしたりすることがないようにしましょう。

新学期が始まって、身体計測・検尿・歯科検診・心電図検査（1年生のみ）といろいろな健康診断を行いました。

- 身体計測の結果：「成長の記録」で確認しましたね。
視力で受診が必要な人には、「視力検査結果のお知らせ」という紙をわたしました。
- 検尿の結果：異常あり・なしに関わらず、全員に結果を配布します。
- 歯科検診の結果：受診の必要があるなしに関わらず、全員に配布しました。
- 心電図検査の結果：受診が必要な場合のみお知らせします。
- 内科検診：5/11（木）・6/8（木）に行います。結果は、受診が必要な場合のみお知らせします。

おうちの方へ

必要書類の提出に関してご協力くださり、大変スムーズに健康診断の準備等ができました。ありがとうございました。

上記の項目で、受診が必要な場合は、早急に受診され、結果を学校へご提出ください。

保健委員会目標：むし歯さん、バイバイキーン！

歯みがき名人

歯科検診の際、歯科校医さんに、

5・6年生から、歯みがきが上手にできている「歯みがき名人」を選んでいただきました。

歯みがき名人に選ばれたのは、

次のみなさんです。

5年：福家 衣織さん

松原 寿々さん

6年：田中 陽生さん

中林 愛海さん

村上 朔優さん

鷺田 彩乃さん

おめでとう

5/15（月）から給食の後に歯みがきを行う予定です。歯ブラシとコップの準備をお願いします。歯みがき粉は使いません。歌に合わせて歌詞通りに歯みがきをします。

学校で歯みがきをするときには、気をつけることがあります。

◎歯みがき中はおしゃべりをしない

◎歯みがき中は口を閉じてみがく

口を開けてみがくと、つばがたくさん飛び散ります

口を閉じて歯をみがくときのコツ

・前歯の表側をみがくときは、歯ブラシを唇で覆う

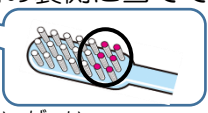
・歯ブラシを完全に口に入れられない場合は、歯ブラシを唇で包むようにしてみがく

・前歯の裏側をみがくときは、口を閉じた状態で、歯ブラシを縦にして、歯ブラシの“かかと”の部分の裏側に当ててみがく

◎ぶくぶくうがいは、少ない水で1回

なるべく低いところでゆっくりとはき出す

上手にみがいて、むし歯さんとバイバイしよう



歯と口の健康に関するアンケートへのご協力ありがとうございました

1・2年生のアンケート回答には、保護者の方のご協力をいただきました。お忙しい中、お時間を割いて下さり、ありがとうございました。学校全体の傾向を把握したいので、まだ回答いただいていない方は、今週中にご回答くださいますようお願いいたします。