

ほげんだより 11月

令和6年10月31日

鯖江市惜陰小学校

保健室

秋の視力検査を行います

目に優しい
生活しよう

11月の体重測定と一緒に視力検査を行います。結果は「健康の記録」に記入しますので御確認ください。受診のすすめ（ピンク色の用紙）は春の結果よりも悪くなっていた人と春と結果が変わらず受診がまだの人に配布します。用紙をもらったら受診していただき、その結果を学校までお戻しください。

今月の保健室前の掲示物は「目の体操」です。目だけを動かしてリボンをだどっていくのがコツです。目の周りの筋肉を意図的に動かすことで筋肉の緊張をほぐします。



1・4年生秋の歯科検診

11月19日に1・4年生を対象に歯科検診を行います。結果（黄色の用紙）は受けた人全員にお渡しますのご確認ください。1・4年生以外で春の検診の時にむし歯があり、まだ受診の結果が学校に戻ってきていない人にもお知らせをします。受診状況や予定について○をつけていただき、学校までお戻しください。10月末までの学校全体でのむし歯治療率は81.7%、未受診者はあと11人です。早めの受診に御協力をお願いいたします。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ ナルナル・ザラザラはみがき残しのサイン 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

