ほけんだより

令和8年9月30日
甲奴小学校 保健室



2学期が始まって1か月が経ちます。10月には修学旅行や社会見学，野外活動が待っています。体調に気を付けよう！

10月7日(水)は歯科健康診断です

10月7日(水)の歯科健康診断で，甲奴歯科診療所の先生に，歯や口のようすをみていただきます。

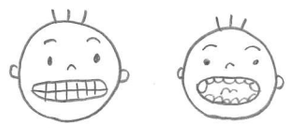


- 13時30分から(5時間目)，保健室で行います。
- 歯や歯ぐきの状態，歯ならびなど，口の中に異常がないかを調べます。
- 「歯鏡」という小さい鏡の棒を2本使います。



【健診の受け方】

① 「イー」の口にして，奥歯で噛む。
② 「アー」の口にして，歯の状態をみてもらう。





【おねがい】

① 給食の後は，ていねいに優しく，はみがきをしましょう。
② 口の中に歯鏡を入れますが，噛まないようにしましょう。
③ 待つときは，静かに待ちましょう。





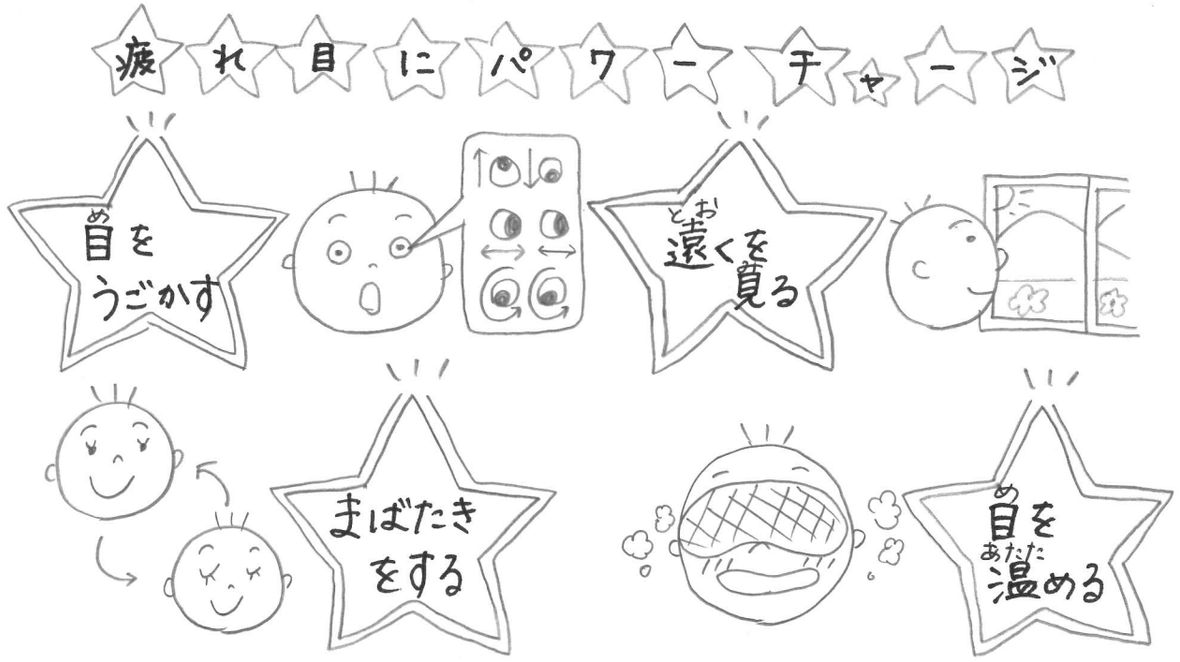
♪春と比べて，どうなっているかな？日頃のはみがきの成果がでかかります！

ドキドキ

10月10日は目の愛護デーです

黒板を見たり，きれいな景色を見たり，ともだちや先生，おうちの人と目を見てお話をしたり，危険を見つけたり，ゲームやテレビだって画面を見たり，生活の中で目は大切な役割をしている，大事なからだの一部です。

そんな「目」がかすんだり，しょぼしょぼしたりするのは，「目」が疲れている合図です。目の疲れを軽くする方法を4つ紹介します☆



目が疲れたなぁ…と感じたら，この4つを試してみてね！目を大切に！