



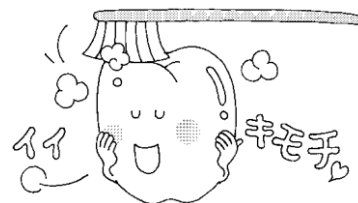
1年生「むし歯・歯肉炎予防教室」を行います

1年生の皆さんが準備するもの

- ・歯ブラシ
- ・洗濯ばさみ(タオル留め用)
- ・手鏡
- ・ポケットティッシュ
- ・赤ペン
- ・首に巻くタオル

7月13日(月) 午後に、県央地区の歯科衛生士さん3名をお迎えし、1年生の歯科保健指導を実施します。歯垢の染め出しをする予定です。必要な用具がありますので、各自忘れずに準備してください。歯と歯ぐきの健康の大切さを学びます。

一生使う大切な歯。
歯の形は一人一人違います。自分に合った歯ブラシの当て方を研究しよう！



今年度の健康診断が終了しました

4月から続いた健康診断が終了しました。保護者の皆様からは、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。「検診のお知らせ」を受け取った人は早めに専門医を受診し、治療の必要について相談していただければと思います。(尿検査2次、1年生心臓検診については、今後結果が届く予定です。)

また、アレルギー性疾患などで、現在症状が落ち着いている場合や、定期的に受診をしている場合は、保護者の方からその旨を用紙にご記入していただき、学校までお知らせください。7月末の保護者個別面談の際に、全てのお子さんに「令和8年度 健康診断結果」を学級担任からお渡しする予定です。



フッ化物洗口が始まりました

毎週水曜日の放課後、むし歯予防の一つの方法としてフッ化物洗口を行っています。県のマニュアルに従い、安全に留意して行いますが、薬剤を使うものですので、万が一洗口後に「気持ちが悪い」「だ液がたくさん出る」「腹痛や下痢」などの症状が見られましたら、学校までお知らせください。

フッ化物洗口は強制ではありませんので、年度途中であっても「希望する・しない」についてはいつでも変更できます。変更がある場合は随時お知らせください。

(洗口をしない生徒は、洗口時間中は自習または読書をして過ごしています。)

むし歯・歯肉炎予防には「**歯みがき**」が最も有効です。ご家庭でもお声がけください。



～眼科検診後、眼科医の先生からご指導いただきました～



- ・コンタクトレンズ使用者は、定期的に眼科を受診しましょう。
- ・髪には多くの雑菌やダニが存在しています。頭髮で眉毛や顔を覆っている人は結膜炎や、ものもらいなどを起こしやすいので、ピンやゴムで顔周りをすっきりと整えましょう。
- ・スマホ等の機器を使用するときは 30 cm以上、機器と目の距離を離して作業をしましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1 時間くらい見たら
10 分くらいは休憩を

目は一生使う大切な体の一部です。気を付けて生活しましょう！

7つのちがいを探そう！答えは保健室前に掲示してあります！

