

ほけんだより



平成23年8月5日 広島市立広島特別支援学校

夏休みをどのように過ごしていますか。家族で旅行へ出掛けたり、プールへ行ったりと楽しいことがいっぱいあることでしょう。

夏休みは、病院へ行くチャンスでもあります。むし歯等の治療がまだ済んでいない場合は、この機会を利用して受診してみてください。

1 健康相談について

学校医による健康相談を下記の日程で予定しています。相談を御希望の方は、担任まで御連絡ください。限られた時間と場所での相談ですので、病院のような正確な検査や診断はできませんが、是非、この機会を御利用ください。

- 眼科健康相談 9月 8日 (木) 13:30～
- 神経科健康相談 9月15日 (木) 9:30～11:30
- 12月 8日 (木) 9:30～11:30
- 耳鼻科健康相談 9月29日 (木) 13:15～
- 整形外科健康相談 11月28日 (月) 13:15～
- 歯科健康相談 11月17日 (木) 13:15～

2 広島市学校保健大会

7月28日に第53回広島市学校保健大会が開催されました。その大会において、「よい歯の健康大賞」「よい歯の賞」の表彰式がありました。これらの賞は、小学生の6年生を対象に、定期健康診断の結果から選出されます。

本年度は、小学部6年1組の谷歩実さんが、代表として表彰状を受け取りました。



3 歯磨きをするときのポイント

学校歯科医の上田裕次先生が、歯磨きをするときのポイントについて教えてくださいました。自分の歯の大きさに応じた歯ブラシを使用し、歯磨きを丁寧にして、むし歯ゼロを目指してください。

① 上の前歯



→ 1つの歯を3等分して縦に磨いてみよう。

② 上のほっぺた側

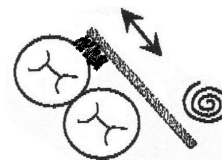
→ 口を閉じぎみにして、ほっぺたを膨らませて磨いてみよう。

③ 下の舌側

→ 歯ブラシを縦にして、横から入れて磨いてみよう。

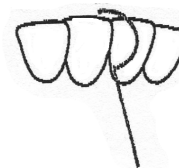


④ かみ合わせ



→ シャカシャカ磨きとグルグル磨きをしてみよう。

⑤ 歯と歯の間



→ 糸ようじを使って、汚れを取り除こう。

