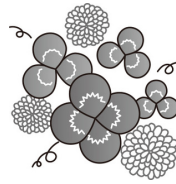


えがお通信



R5.5.30
vol.03 城北小保健室

お子さんの歯のために今すぐできることは？

歯と口の健康週間にちなんで、毎年6月は歯についての情報をお届けしています。先日、歯科検診の結果から受診カードを配付しました。むし歯（記号はC）や要注意乳歯（記号はX）のあるお子さんは早めを受診させるようお願いいたします。この機会にお子さんの口の中を診ていただきたいと思ひます。子どもの歯の健康には仕上げみがきが有効です。小学生のうちにはぜひ取り組んでみてほしい習慣です。



仕上げみがきを

お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



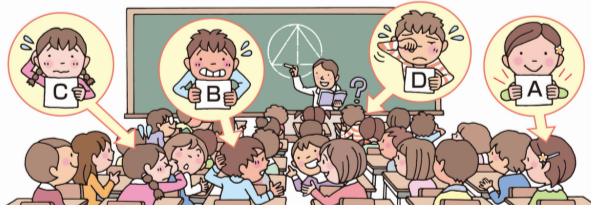
視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

| | | |
|---|---------|---------------------------|
| A | 1.0 以上 | 学校の生活をするのに、十分な視力です |
| B | 0.7~0.9 | 学校の生活で、たまに困ることがあります |
| C | 0.3~0.6 | 教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります |
| D | 0.2 以下 | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です |

B C D の人は…病院を受診して、メガネが必要なら使いましょ



ちょっとした行動からスタート！

幸せホルモンにあふれた毎日になるといいですね！大人が手本を見せることで親切の輪が広がっていきそうです。

人に親切にする

「情けは人のためならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分によいことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」（別名「幸せホルモン」）が出るという研究も！



自分でできる親切を考えて、実行してみよう！

