

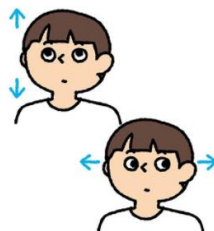
すこやか通信 10月号

武生東小学校 R6.10.1

10月23日に1・4年生の秋の歯科検診があります。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

こんなサインはありませんか？



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

これらは目が疲れているサインです。これらのサインがあったら、上のような方法で目を休めるようにしましょう。

今月は1・4年生の秋の歯科検診があります。毎年春にむし歯がなかった子や、あったけれど治した子も秋の歯科検診で新しいむし歯が見つかることがあります。むし歯があったら、早めに歯医者さんで治療するようにしましょう。また、1・4年生以外も歯医者さんへ行って定期検診とクリーニングをするといいですね。

ここに〇のあった人はむし歯などの異常があった人です。学校の検診はスクリーニングのため、実際に歯医者に行くとは経過観察となる場合もありますが、一度受診することをおすすめします。

保護者様		令和 年 月 日	
姓 名	姓 名	姓 名	姓 名
歯・口腔の健康診断の結果のお知らせ			
本校の健康診断の結果をお知らせいたします。			
1	歯の健康	2	歯肉の状態
3	歯のクリーニング	4	歯の痛み
5	歯の詰め物	6	歯の抜けたところ
7	歯の矯正	8	歯の抜けたところ
9	歯の詰め物	10	歯の抜けたところ
11	歯の詰め物	12	歯の抜けたところ
13	歯の詰め物	14	歯の抜けたところ
15	歯の詰め物	16	歯の抜けたところ
17	歯の詰め物	18	歯の抜けたところ
19	歯の詰め物	20	歯の抜けたところ
21	歯の詰め物	22	歯の抜けたところ
23	歯の詰め物	24	歯の抜けたところ
25	歯の詰め物	26	歯の抜けたところ
27	歯の詰め物	28	歯の抜けたところ
29	歯の詰め物	30	歯の抜けたところ
31	歯の詰め物	32	歯の抜けたところ
33	歯の詰め物	34	歯の抜けたところ
35	歯の詰め物	36	歯の抜けたところ
37	歯の詰め物	38	歯の抜けたところ
39	歯の詰め物	40	歯の抜けたところ
41	歯の詰め物	42	歯の抜けたところ
43	歯の詰め物	44	歯の抜けたところ
45	歯の詰め物	46	歯の抜けたところ
47	歯の詰め物	48	歯の抜けたところ
49	歯の詰め物	50	歯の抜けたところ
51	歯の詰め物	52	歯の抜けたところ
53	歯の詰め物	54	歯の抜けたところ
55	歯の詰め物	56	歯の抜けたところ
57	歯の詰め物	58	歯の抜けたところ
59	歯の詰め物	60	歯の抜けたところ
61	歯の詰め物	62	歯の抜けたところ
63	歯の詰め物	64	歯の抜けたところ
65	歯の詰め物	66	歯の抜けたところ
67	歯の詰め物	68	歯の抜けたところ
69	歯の詰め物	70	歯の抜けたところ
71	歯の詰め物	72	歯の抜けたところ
73	歯の詰め物	74	歯の抜けたところ
75	歯の詰め物	76	歯の抜けたところ
77	歯の詰め物	78	歯の抜けたところ
79	歯の詰め物	80	歯の抜けたところ
81	歯の詰め物	82	歯の抜けたところ
83	歯の詰め物	84	歯の抜けたところ
85	歯の詰め物	86	歯の抜けたところ
87	歯の詰め物	88	歯の抜けたところ
89	歯の詰め物	90	歯の抜けたところ
91	歯の詰め物	92	歯の抜けたところ
93	歯の詰め物	94	歯の抜けたところ
95	歯の詰め物	96	歯の抜けたところ
97	歯の詰め物	98	歯の抜けたところ
99	歯の詰め物	100	歯の抜けたところ

保護者の皆様へ

10月10日は目の愛護デーです。9月の発育測定時に秋の視力検査をしました。春に比べて見えにくさを感じた子どもたちも多くいた様子でした。今回お知らせの紙をお渡ししたお子様は、視力低下が見られたり、現在のめがねではよく見えていない様子だったお子様です。ぜひこの機会に定期検診にいかれることをおすすめします。また、あわせてタブレットやゲームを見る際は、30cm離して、30分たったら20秒目を休めるよう子どもたちにお話ししました。ご家庭でのルールにもご活用いただけたらと思います。