



ほけんだよい



令和元年 6月 1日
大分県立別府支援学校鶴見校
第3号 保健部発行

梅雨の季節になりましたね。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなるので注意しましょう。また、鶴見校の周辺に霧が出ていることもありますので、学校や園に来られる際は十分気をつけて来てください。

6月は校外学習・プール開きなど行事がたくさんあります。健康に気をつけて、充実した毎日を送りましょう。



ろくがつよっかとうかほくちけんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4～6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



むし歯ゼロさんの
歯みがきは？

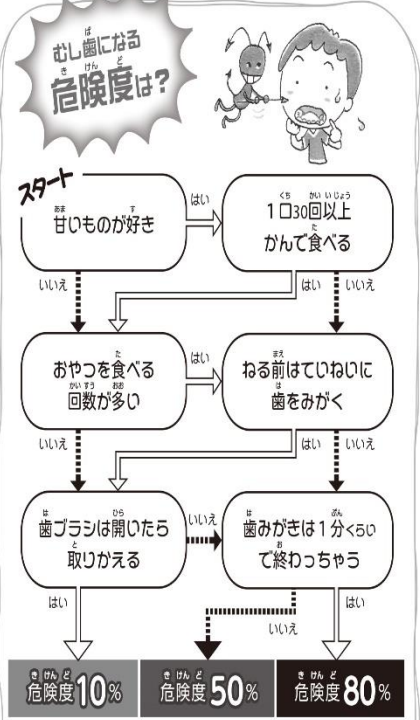
毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく

鉛筆の
持ち方で、
力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

歯と歯のあいだ、
歯と歯ぐきのあいだ、
奥歯のみぞ、
生えかけの歯を
特によくみがく

鏡を見ながら
みがく



むし歯になる
危険度は？

スタート

甘いものが好き → 1日30回以上
かんで食べる

おやつを食べる
回数が多い → ねる前はいいねいに
歯をみがく

歯ブラシは開いたら
取りかえる → 歯みがきは1分くら
いで終わっちゃろ

危険度 10% 危険度 50% 危険度 80%

むし歯ゼロさんの
食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつき
やすいものはダメ
- だらだら食べ続け
ないよ
- ひとくち30回以上



ほとんど安心。
でも油断しないで。
これからもしっか
り歯をみがこう

少し気をつけるだ
けでむし歯の危険
度は減らせるよ

もっと歯にいい生
活を心がけて。
ねる前にはしっか
り歯をみがこう



が けんこう しんだん ようす
5月の健康診断の様子

が ち しりょくけんさ
5月15日 視力検査

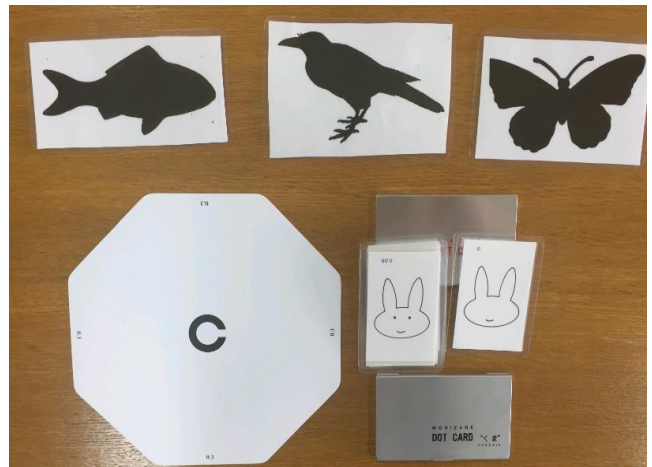


視力検査では、学習に差し支えない見え方ができているかを調べます。

鶴見校の視力検査は、ランドルト環や絵指標など色々な道具を使って検査します。

(右下の写真)

みなさん一生懸命取り組んでいました！



が ち がんかけんしん
5月17日 眼科検診



岡田眼科医院の岡田先生と看護師さんが来校され、目の病気や見え方の異常がないか丁寧に検診をしていただきました。みなさん上手に検診を受けることができました！先生が検診で使用した動物や果物のシールを子どもたちに1枚ずつあげており、シールをもらった子どもたちはとてもうれしそうでした♪