

ほけんだより 11月



令和4年11月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.7

外に出ると「寒い！」と感じるようになってきましたね。朝、布団から出たくない…という人も増えてくるのでは？スッキリと起きられるように、夜は早めに寝て体を休め、朝はしっかり食べてくださいね。寒さに負けず、みなさんが毎日元気にすごせますように。



●○○●● 11月8日は「いい歯」の日 ●○○●●

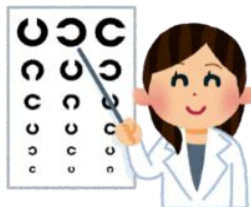
自分の歯・口の中やはみがきの様子を見直してみよう！

<p>はみがきチェック</p> <p>白ごろのはみがきの様子はどうか？ チェックしてみよう！</p>	<p>歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>2～3本ずつ、こきざみに横に動かしてみがいている。</p>
<p>食べかすが残りやすい所もしっかりとみがいている。</p>	<p>1日1回は、鏡を見ながらていねいにみがいている。</p>	<p>定期的に、歯医者さんで健診してもらっている。</p>

●○○●● ほこしゃ 保護者のみなさまへ ●○○●●

視力の再検査について

- 10月末～11月半ばにかけて視力再検査を行っています。対象は4月の視力検査で『視力管理カード』をお渡しし、まだカードの提出がない児童です。
- 眼科を受診された場合はお早めにカードを御提出ください。今年度は受診を見送るという場合も、その旨をカードに記入し学校へ御提出ください。



歯科健診の報告書について

- 歯科健診未受診のお知らせを受けた方で、健診を受けた方は、『報告書』の御提出をお願いします。まだ健診をされていない場合は、学校歯科医に日程の御相談をしてみてください。（以前にお渡ししている書類が見当たらない方は、再度配布します。担任または養護教諭へ御連絡ください。）
- 歯科健診の結果、受診や治療が必要だった方についても、受診をされた場合は『受診結果報告書』の御提出をお願いします。

