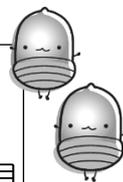


ほけんだより 10月号

大府中学校
保健室
令和2年10月



とても暑かった夏が過ぎ、日中過ごしやすい季節になりました。10月2日(金)に行われる「大中フェスタ」に向け、どの学級も力を合わせて取り組んでおり、みなさんのパワーを感じます。新型コロナウイルス感染症のまん延により、感染予防を考えた準備や運営となるため、きゅう屈なところがあるかもしれませんが、みなさんがアイデアを出し合って取り組んでいる姿に感心しています。今年度は新型コロナウイルス感染症予防元年度です。大府中スタイルとなる新しい様式を作っていきます。

* * * * *

歯科健診結果

歯科健診後に配った緑色の用紙「歯科健診結果のお知らせ」を見て、自分の歯や口の健康状態を確認しましたか？(桃山学級と各学年の7・8組は10月8日の歯科健診後に配ります。)

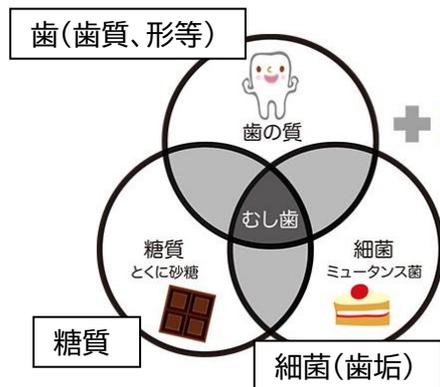
学校での歯科健診は「異常なし」「定期的観察が必要」「専門医(歯科医師)による診断が必要」にスクリーニング(ふるい分け)することを目的としています。

健診後は結果を確認して、かかりつけの歯科医院にて、必要な検査や指導を受けましょう。

「CO」とは 現在、むし歯(C)とは断定できないがむし歯の初期病変の疑いがある。口腔環境が悪ければむし歯に移行する可能性が高く、口腔環境が改善されれば健全な状態に移行する可能性の高い歯

「GO」とは 歯垢の付着と歯肉に軽度の炎症が見られるが、歯石沈着はなく、生活習慣の改善と注意深いブラッシング等によって炎症が改善されるような歯肉の状態の者

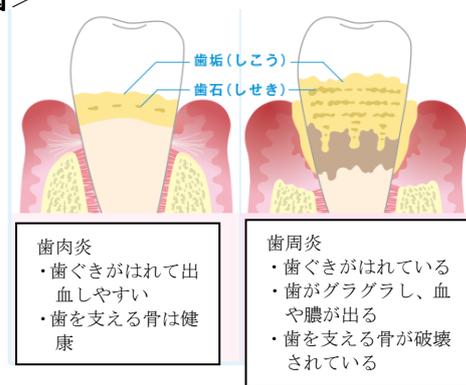
<むし歯の原因>



細菌・糖質・歯
この3つが重なって時間がたつとむし歯の原因。

<歯周病の原因>

細菌のかたまりで歯垢＝プラークが原因。



参考 HP ライオン歯科衛生研究所



「健康な歯や歯肉に移行するのか?」「むし歯や歯周病になってしまうのか?」

あなた次第です!



目のサインに気づいていますか？

↓疲れ目のサイン↓

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙が出る
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い（頭が痛い）
- まぶたが重い感じがする
- 首や肩がこっている

ひとつでもあれば「疲れたー」
のサインです

じょうずに
付き合ってほしいなー。

↓目にいい生活↓

- ①勉強する時や本を読むときは、部屋を明るくしましょう。
暗いと、目ががんばって働こうとして疲れてしまいます。
本やノートに影ができないように、ライトの位置や角度に気をつけましょう。
- ②本を読む姿勢に気をつけましょう。
目と本の距離が近いと目の筋肉が疲れやすくなります。
目と本の距離は30センチくらいあけましょう。
- ③目を休ませましょう。
テレビやゲーム、スマートフォンなどは時間を決めましょう。画面の動きに合わせて目が動くので、疲れてしまいます。
- ④早い時間に寝て目を休ませましょう。
睡眠は1日の疲れを取るためにも大切ですが、目にもとても大切なのです。

睡眠不足や目の疲労を招くブルーライト

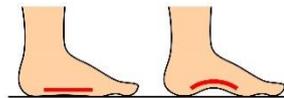
ブルーライトは、メディア機器だけではなく、太陽光にも含まれている身近な光です。

脳の松果体に影響を与えて体内時計を整え、健康維持に必要な光ですが、夜間、近距離で長時間目にすると、体内時計を乱して入眠を妨げ、睡眠不足を招き、目を疲れやすくします。

【寝る前の2～3時間前から使用しない・画面の光量を下げる・距離をとって見る】

自分のために、できることから試しましょう。

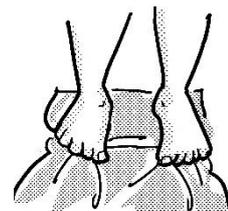
足のアーチが崩れるへん平足



足には通常、たてと横にアーチがあり、地面からの衝撃を吸収するクッションの役割を果たしていますが、このアーチがなくなるへん平足の人が増えています。

足のアーチ構造がくずれてしまうと・・・

- ・地面からの衝撃が吸収できずに、身体の各関節の負担になる。
- ・重心移動もスムーズに行えなくなる。
- ・バランス能力も低下してしまう。
- ・外反母趾など足部の変形にもつながる。負担になる。



<へん平足改善体操>



イスに座り床にタオルを置き、足の指でタオルをつまみながら寄せる。

足の親指同士に太い輪ゴムをかけ、お互いに引っ張り合う。