



保健だより10月号



佐世保市立日野中学校
R4.10.12 発行担当者:増元

暑かったり寒かったり、気温が不安定だった9月は終わり、10月を迎えました。今年度も残り6か月、ちょうど折り返し地点です。

令和4年度の学校生活が始まってから半年が経ち、心と体がずいぶん馴染んだな、という人もいれば、だんだん辛くなってきた・・という人もいるかもしれません。

大切なことは、自分自身をよく振り返ることだと思います。自分にとっていいことも、そうでないことも、ひとつひとつ受け止めながら、次の1歩を探っていきましょう。

また、10月になり急激に気温が下がったため、体調を崩しやすい時期でもあります。制服の下に肌着を着ていない人もいますので、冬に向けた衣類の準備をお願いします。

今月も、1日1日を大切に過ごしましょう。

.....歯科受診は終了しましたか?.....

歯科検診が終わってから3か月が経ちました。

現時点で、日野中学校の歯科受診率は1年生が46%、2年生が47%、3年生が19%で、全校では37%です。

各クラスで以下の内容について連絡をしてもらいました。

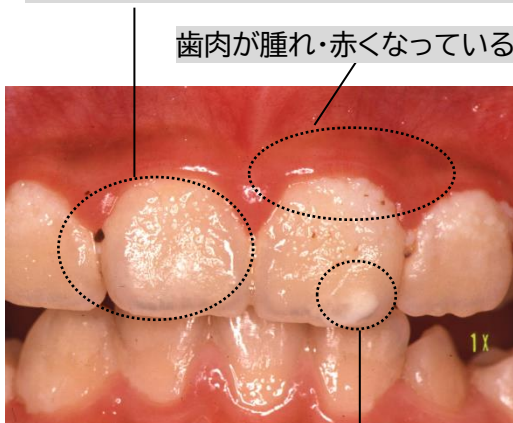
- ★ 歯科受診が済んでいない場合は速やかに受診すること
- ★ 受診後はピンク色の受診報告書を提出すること
- ★ 受診報告書をなくした場合は口頭で報告すること
- ★ 未受診の生徒は今後、個別のブラッシング指導を実施すること(11月頃を計画中)

さっそく報告書を提出して下さったみなさん、ありがとうございました。

まだ受診をしていない生徒のみなさんは、今後の予定を調整し、早めの対応をお願いします。

食後は歯を磨きましょう。そして自分の歯をよく観察しましょう。

ざらざらとした歯垢が全体に残り、歯と歯の隙間には食べかすが詰まっている



1学期の終わりに実施したアンケートで、1日の歯磨きの回数を問うと、最も多かったのは「1日2回」という回答でした。

食後およそ4～8時間でネバネバとした歯垢(プラーク)ができるため、食後の歯磨きが重要といわれます。マスクをしていて口元への意識が低下しやすい傾向にありますが、美しい歯を守るため、食後の歯磨きを定着させましょう。

歯石(歯垢が蓄積し、石のように固まってしまったもの)

……………保体部で「徒歩通学」を推進しています……………

今月の生徒会保体部の活動目標は「徒歩通学を強化しよう」です。

学校と家との距離が遠い等、それぞれの家庭の事情によって徒歩通学が難しい場合もあるかと思いますが、できるだけ歩く時間を設けましょう。

時を同じくして、職員の中でも「ウォーキンググランプリ」が実施されています。ウォーキンググランプリとは、複数の職員でグループを作り、歩数を競うものです。配布された万歩計を身に着け1日を過ごしていると、歩数が気になり、歩数が増えるたび小さな喜びを感じるようになりました。

大人も子どもも、体を動かすことは心身の健康にとってとても重要なことです。ぜひご家庭でも、家族で楽しく取り組める運動の機会を設けていただけたらと思います。



「学校用のリュックが重すぎて登下校がきつい」
「背中や腰が痛い…」という生徒もいるようです。



授業や課題の状況を見て、家庭で使わない教科書類は学校に置いて帰りましょう。

……………10月10日は目の日でした。ドライアイに注意！……………

ドライアイ＝「目が乾燥する」と思いがちですが、他にも「目の疲れ」や「目の不快感」などの症状もあります。下の「ドライアイチェックリスト」で自分の目の状態を振り返ってみましょう。

ドライアイチェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がショボショボ・ゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 目が重たいと感じることが多い | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出ることもある | <input type="checkbox"/> 目が痛む |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい | <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにが出る |

1つでも当てはまる人は、ドライアイの予防について考えてみましょう。

予防①

スマホなどの画面を長時間見ていると、まばたきの回数が極端に減るためにドライアイが起こりやすくなるといわれます。長時間の使用を控えることはもちろんですが、使用中は意識的にまばたきの回数を増やすこともドライアイ予防に有効です。

予防②

【コンタクトを使用している場合】

目に違和感がある時はコンタクトの使用を控えましょう。違和感があるにもかかわらずコンタクトレンズの装用を続けると、黒目に傷がつく場合があります。