



保健だより

すこやか

令和2年9月30日
氷見市立西の杜学園
NO. 7

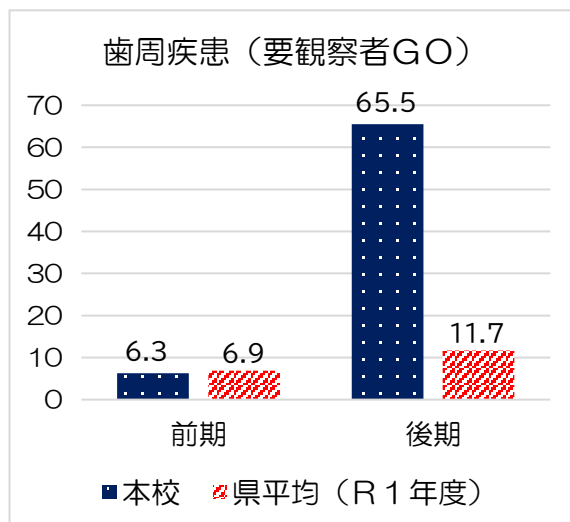
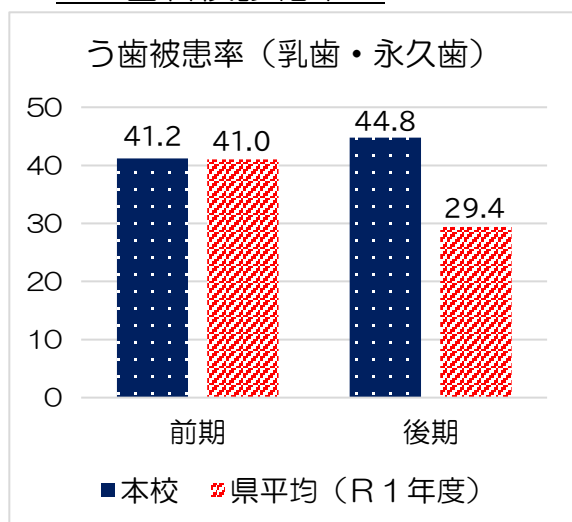
厳しかった暑さもようやく収まってきました。特に、朝晩は涼しくなり、体調を崩す人が増えてきています。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、暑くなったりすること等が原因です。

10月になると、「衣替え」で冬向きの服に替わりますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。

令和2年度 定期健康診断が終了しました



● 歯科検診結果



う歯被患率は前期課程・後期課程ともに昨年度の県平均を上回っていました。後期課程においては、歯周疾患の要観察者の割合が、県平均を大きく上回っていました。

一本一本ていねいに磨くことを意識して、自分自身で「歯と口の健康」を守っていきましょう。



10月から、コロナウイルス感染症に配慮しながら、給食後の歯みがきを開始します。



● 検査や治療は済みましたか？

むし歯、歯肉炎、内科、耳鼻科等、治療カードのお知らせを受け取った人は、検査や治療は終わりましたか？受診した人は、結果を学校まで提出してください。

● 今月の行事

10月1日（木） 就学時健康診断
（R3入学児童）

コロナウイルス感染症

給食後の歯みがきを開始するにあたり、学校で行う感染予防方法をご紹介します。

①手洗い場が密にならないように注意する。



②歯みがき中は私語を控えて、飛沫が飛ばないようにする。



③歯みがき中は口を結んだ状態で行う。



④うがいは少ない水で、低い姿勢で吐き出す。



⑤歯ブラシの清潔を保つ。

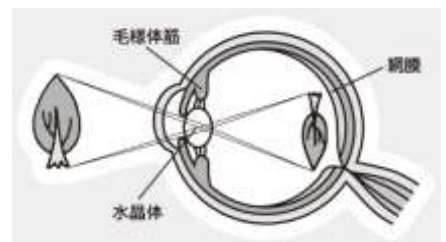


参考：一般社団法人 日本学校歯科医学会

10月10日は

目の愛護デー

目は、まわりの情報を集めるために起きている間ずっと働き続けます。そんな働き者の目をテレビやゲーム、スマホ等で使いすぎていませんか？普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



スマホと目の筋肉



水晶体は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るとき、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、手元を見るスマホ等は、疲れがとても大きいのです。このような毛様体の働きは無意識のうちにに行われます。自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして疲れるまで働きます。疲れたら回復するまで調節できなくなります。