

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年10月1日

ようやく夏の暑さが終わり、朝晩を中心に涼しくなり秋めいてきました。気温の差が大きいので、かぜもひきやすくなります。手洗い・マスクの着用・三密（密集，密閉，密接）をさけて、かぜと新型コロナウイルス感染予防に努めていきましょう。



10月の保健目標：目の健康を考えよう（10月10日は目の愛護デー）

ドライアイを悪化させる3つのゴンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

ゴコンタクト

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。

スマホも

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。



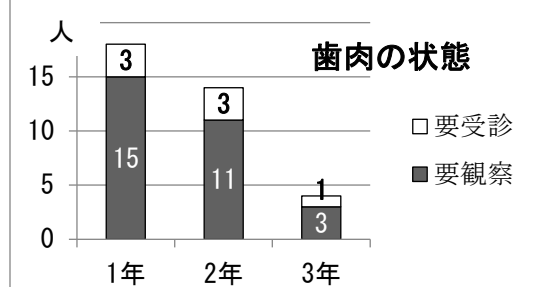
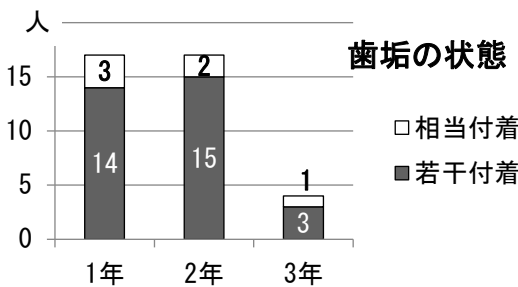
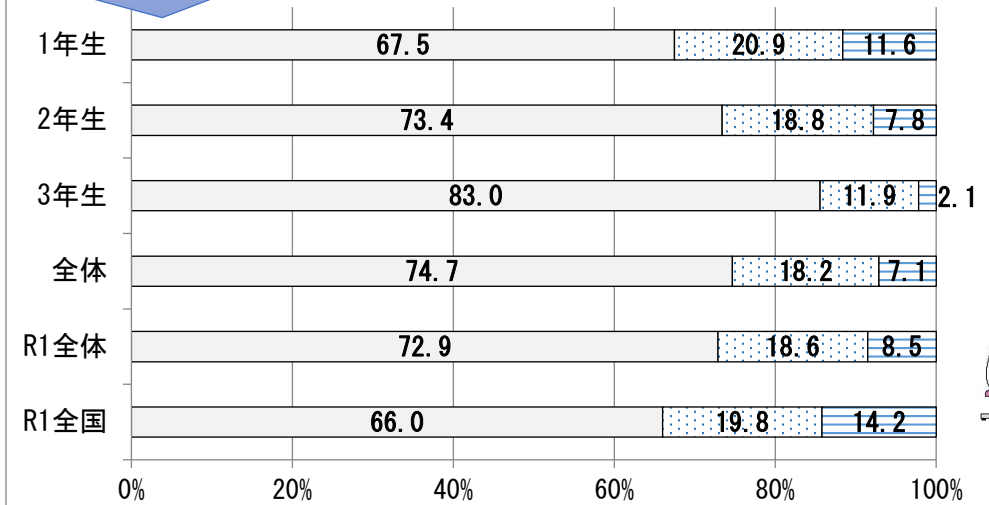
視力再検査を行います

緋秋祭終了後の朝の読書の時間に、視力再検査を行います。《対象者》4月の視力検査で、C以下だった人で、まだ眼科を受診していない人。



R2 歯科検診結果

□むし歯なし □治療済み □むし歯あり



《学校歯科医の木村先生から》

- ・新型コロナの影響で、自粛期間が長かったので、口の中が不衛生になっているかと思っていたが、それほど悪くはなかった。
- ・3年生の歯の状態はよかったが、学年が下がるほどよくないので、歯みがきを頑張ってもらいたい。
- ・全体的に言えることだが、一番おそくに生えてくる「第二大臼歯」(12歳ごろに生えてくるので「12歳臼歯」ともいう)が、むし歯または要観察歯(CO)になっている生徒がいる。生えて間もない歯が、むし歯になりかけているということは、歯ブラシが行き届いていない、または、食生活に問題がある。

歯ブラシを、奥に押しこんでみがいてみよう。毛先が、歯肉に当たっている感覚をもとう。

