

ほけんだより

令和7年10月30日

明豊中学校 保健室

10月号

目に優しい
生活しよう

朝晩の気温が下がり、日中との気温差が大きくなりました。学校の制服は夏服・冬服で気温に合わせて調節しましょう。私服では脱ぎ着できる上着を持っておくと、寒さで体調を崩すことを防げます。風邪や感染症の人数が急増してきているので、自分の身体は自分で守るようにしましょう。

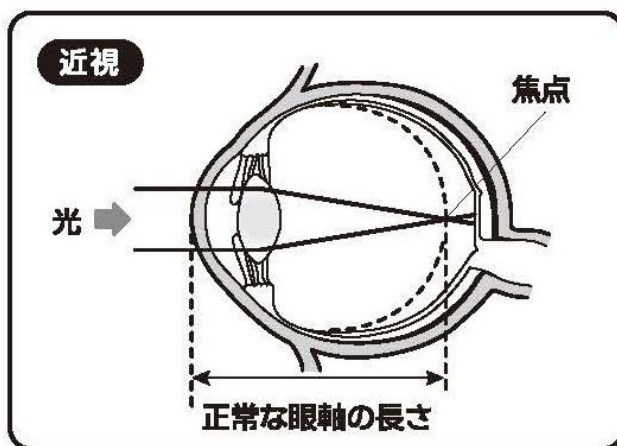
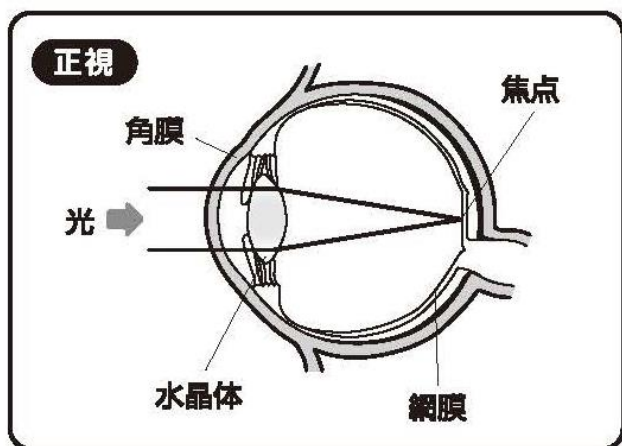
10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。昨今のICT化により、多くの人の視力が著しく低下（＝視力1.0未満の人数増加）しています。今一度、目の健康を振り返りましょう。

近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%とされています。

「近視」という言葉を聞いたことはありますか？眼科に受診している人は知っているかもしれませんが、中高生でスマホの使い過ぎによる近視が増加しているので正しい知識を覚えてほしいです。

眼球はカメラのような構造をしていて、物に光が反射すると色や形などの情報を取り入れます。そして目の中に入った光の情報は、眼の奥にある「網膜」の上で像を結びます。（左図）ですが、近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっているため、網膜の手前で像が結ばれているため、ピントが合わず見えづらいという現象が起きてしまいます。（右図）



タブレット・スマホの 使用ルール

- ☑ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☑ 30分に1回は目を休ませる
- ☑ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

家庭でも学校でもICT機器を利用する機会が増えているので、今一度目の健康を守るためのルールを確認しましょう。目を休ませる時に遠くの景色を見るのも効果的です。ICT機器は使い過ぎず、使用ルールを守ることが大切です。

歯みがきカレンダー 結果発表。

1学期に学級対抗で行った歯みがきウィークは、歯の健康を考えるきっかけになりましたか？その後の夏休み期間で、毎年全校で歯みがきカレンダーを実施しています。基本的には「食べたらみがく」を意識して行動してほしいです。むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）は、歯みがきをして完全に落とせるとは言いきれません。口腔状態を少しでも健康に保てるように、今のうちから「食後の歯みがき」を定着させていきましょう！

【夜の歯みがきが毎日できていなかった人数】 ※秋の歯科健診は11/17（木）18（金）です！

1-1	1-2	1-3	1-4	2-1	2-2	2-3	2-4	3-1	3-2	3-3	3-4
5人	5人	4人	5人	3人	2人	6人	8人	4人	3人	4人	3人

大事なポイントは、「夜寝る前に歯みがきができているかどうか」です。就寝中は口の中が乾燥して細菌が繁殖しやすいので、寝る前に歯磨きをしないと、むし歯や歯周病に陥りやすくなります。学校がないと生活リズムが崩れやすく、歯みがき習慣が乱れた人がいました。予定があっても寝る前の歯みがきだけは必ず忘れないようにしましょう。歯は一生ものです。よく噛んでおいしいご飯をずっと味わうためにも、歯みがきは欠かせない習慣です。歯みがきとデンタルフロスをセットで行うと、より口腔状態を清潔に保つことができます。