

保健だより

校訓 「希望 理想 自主」

スクールキャッチフレーズ ～魅力あふれる チーム古河～

秋号



古河第一中学校

保健室

令和5年10月2日

10月10日は 目の愛護デー



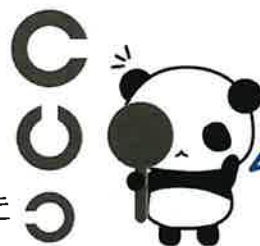
4月の視力検査から約半年が過ぎましたが、その後視力の状態はいかがですか？古河一中では視力判定 B～D の人を対象に治療勧告（受診のお願い）を配付しましたが、約8割の人がまだ眼科に行っていない状況です…。

受診した人の中にはメガネを購入したり作り直した結果「劇的に見やすくなった!!今までの生活が不自由していたことに気づいた!!」という声が聞かれました。先延ばしにせず、今後の生活のためにも眼科の受診をしてください。

あれ？見えにくい？？と感じたら…

見え方をセルフチェックしてみよう

- ☐ 遠くを見るときに、目を細めている
- ☐ 横目や片目で遠くを見ようとする
- ☐ 本やテレビを見るときに距離が近くなった
- ☐ 文字や看板などを読み間違える
- ☐ 姿勢が悪く、机に覆いかぶさる
- ☐ 漢字の書き取りをよく間違えるようになった
- ☐ 目の疲れや頭痛を起こすことが多くなった



左の項目は自覚していない場合もあるので、友達や家族と一緒にチェックするとよい効果的です。



そのメガネ大丈夫？ メガネを大切にしよう



大きさや素材は成長に合わせて

両目の間隔は顔の成長とともに広がります。正しい矯正効果を出すためにはメガネの大きさを見直しましょう。また、激しい運動や衝撃にも強い柔軟な素材でできたメガネが適しています。

ゆがみ・ガタつきをまめに調整

レンズの中心が黒目の正しい位置にあっていないと正しい矯正効果が得られず、近視を進行させてしまう要因になります。メガネを踏んでしまったり、曲がっていると感じたら、メガネ屋さんで調整が必要です。

レンズを拭く習慣をつけよう

曇っていたりほこりがついてるレンズは視界を妨げ、疲れ目の原因になります。学校にいる間もこまめに手入れができるよう、メガネレンズ用クロスを持参し拭く習慣をつけましょう。



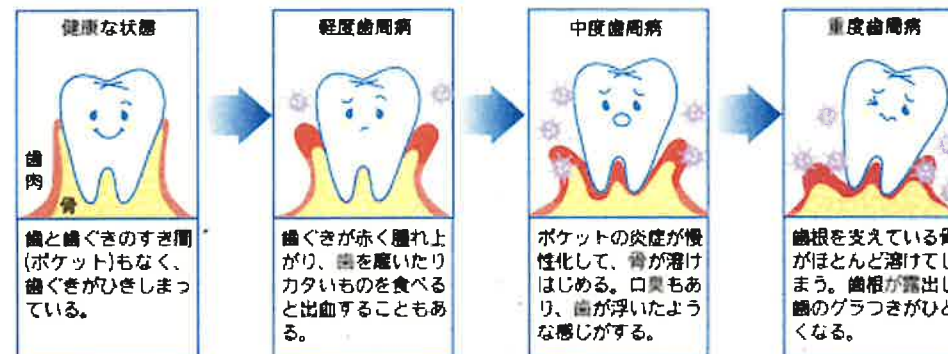
11月8日は「いい歯」の日

5月に歯科検診を行いむし歯がある人、歯茎に炎症が起きている人を対象に治療勧告（受診のお願い）を配付しましたが、約8割の人がまだ受診していない状況です…。

むし歯や歯周病は治療せずにいると悪化する一方です。痛みが出る前に歯医者さんへ行きましょう。

歯周病になるとどうなるの？

初期では自覚症状はありませんが、進行すると歯を支える骨が溶けて歯が揺れ始め最終的に抜け落ちます。



歯周病にないやすいひととはどんな人？

①プラークがたまりやすい人

あまり歯を磨かない人、歯並びやかみ合わせが悪い人、甘いものが好きな人

②ストレスが多い人

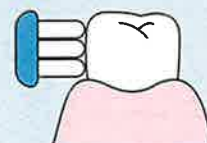
ストレスが多いと免疫力が落ちるため、歯周病菌への抵抗力が弱くなります

③生活習慣が乱れている人

不規則な食生活や間食により栄養が偏り、歯周病菌の感染を受けやすくなります

ブラッシングのコツは？

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



小さざみに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）

