

OASIS

(ほけんだより) 10月号

令和2年9月30日

松原第四中学校 保健室



体育大会も終わり、いよいよ秋が近づいてきました。運動や勉強、趣味を頑張るのにいい季節です。さわやかな季節を元気に過ごしましょう。

10月の保健行事

16日(金) 眼科検診 5P、6P 全学年
(コンタクトレンズを使用している人は、外せる準備をしてきてください。)

21日(水) 耳鼻科検診 1P~ 全学年 (前日に耳掃除をしておきましょう。)

新型コロナウイルスに負けるな!!

心の感染症にもご注意を!



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...

- 不安を感じてしんどい思いをしている人は、周りの大人に相談してみよう。
- ネットなどで知った情報を「良かれ」と思ってリツイートすることで、デマが拡散されているケースもあります。よく考えて行動しましょう。

10月10日は目の愛護デー 涙の役割、知っていますか?

嬉しい時や悲しい時に目から流れる涙。でも、実はそれ以外の時でも涙は常に目の表面をおおっていて、水分や酸素・栄養分を補給したり、ごみや雑菌を洗い流したりしています。涙は目とその機能をしっかりとサポートしているのです。そして、この涙の働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきは1分間に20~40回行われ、まばたきによって涙が目の表面にまんべんなく行き渡ります。目にうるおいを与え、目を守っているのです。涙の量が減って目が乾燥した状態になると『ドライアイ』になります。



ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



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。

コンタクト レンズ

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。



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。

パソコン

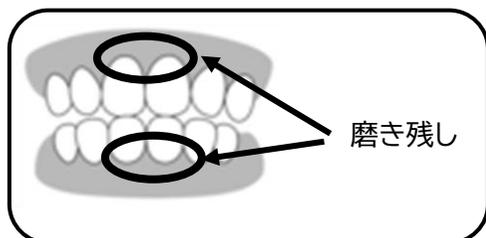
パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

歯科検診が終わりました



歯科検診が終わり、学校歯科医の福田先生から「四中の生徒は、虫歯が少ない」とほめていただきました。419人が検診を受けましたが、虫歯があった生徒は1年生－5人、2年生－6人、3年生－5人と非常に少なかったです。『歯肉炎になっている、歯垢がたくさん付いている、歯石が付いている』という理由で受診するように言われた生徒も、全学年合わせて38人だけでした。

しかしそれ以外に、虫歯がなくて歯肉炎にもなっていないけれど、『虫歯になりかけの歯がある(CO)、歯肉炎になりかけている(GO)』といわれた人は114人もいました。



歯科校医さんからは「歯みがきは丁寧にがんばっているけれど、特に前歯と歯茎の境目が、表側・裏側ともにきちんとみがけていない」というご指摘をいただきました。

歯科衛生士さんからは前歯の歯と歯茎との境目は口を閉じた状態では歯ブラシの先が届かないので

『いー』、『えー』と唇が歯にかぶさらない形でみがくと、きれいにみがくことができることを教えていただきました。歯科検診で受診が必要だといわれた人や、虫歯になりかけの歯がある(CO)、歯肉炎になりかけている(GO)といわれた人は、この前歯と歯茎の境目の裏表を特に重点的にみがいてください。今、丁寧にみがけている人も少し意識をしてみがいてみましょう。