



ほんわか

令和6年10月22日
ほけんだより
小松市立芦城中学校

外を歩くとどこからともなく金木犀の香りがし、秋の深まりを感じます。朝晩は冷え込み、日中は衣服を脱いだり着たりと体温調節が必要な時期です。保健室には教室が暑くて体調が悪くなったという人も来れば、寒くて体調が悪いという人も来室しています。暑くても寒くても対応できるように、中に着る服を工夫したり、ジャージの上を持ってきたりして、いつでも対応できるようにしておきましょう。



寒い時は、制服の上
にジャージの
上を着ます。



小松市学校保健会「よい歯の生徒」審査



今年度も「よい歯の生徒」の審査がありました。芦城中学校からは3名「よい歯の生徒」に選ばれ、それぞれ“優秀賞・優良賞”で表彰されました。この審査では「むし歯がない、口腔内の清掃状態がよい、歯周疾患がない」などの口腔状態だけではなく、「自己の歯の健康状態について正しい理解を持つ

ている、不良習癖がない」などの意識や態度なども審査の対象になります。選ばれた3人は小学校1年から中学校3年まで、歯科検診でむし歯や歯垢・歯肉・歯列交合について指摘されたことがない、毎日しっかり時間をとって、歯みがきをしているなど、すばらしい口腔状態・健康習慣でした。 **おめでとう!**



毎日3回以上歯みがきをし、その後、歯間ブラシで歯垢を取ることを意識したことでこのような賞をとることができたと思います。歯はこれからの人生の中でも大切なものだと私は思います。だから、これからも歯を大切にすためによりしっかり歯みがきをしたいです。

今回、このような賞をとれて嬉しいです。歯は一度抜けたらもう生えてこないの、大切にしていきたいです。そして、これからも気を抜かず、毎日2回以上丁寧に歯をみがき、健康な歯を維持していきたいです。

僕は正直、歯みがきがめんどくさいと思っていました。しかし、目や歯は失ったら取り返しがつかないという話を聞いたときに「歯みがきくらいきちんとしなければいけない」と感じ、大ざっぱだった歯みがきを丁寧にすることにしました。1日3回程度の歯みがきで不思議と自分に自信が芽生えてきました。みなさんも今ある歯を大切に、丁寧な歯みがきを心がけてみませんか？

今年度も 歯科治療率 100% を目指します!

○歯科治療率（10月20日現在）

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	44	51	33	128
治療した人数	39	38	28	105
治療率	88.6%	74.5%	84.8%	82%

毎日のケアと定期的な
歯科医でのケアが口腔
ケアのポイントです!



昨年度の10月末の治療率は83.1%と、今年度と同じくらいの割合でした。昨年度よりさらにレベルアップしたきれいな口腔環境の芦城中学校を目指していますので、まだ治療が終わっていない23名のみなさんは早期受診をお願いします。また、治療が終わった生徒や今回対象とならなかった生徒も、3カ月～半年に一度は歯科医を受診し、定期メンテナンスを受けてきれいな口腔環境を保ちましょう。



保護者の方へ

11月21日(木)5・6限 学校保健会を開催します

今年度のテーマは「食事は体と心をつくる基本～なにをどう食べるか～」です。

先日は学校保健委員会開催に向け、アンケートのご協力をありがとうございました。アンケート結果を集計し、玉成会体育厚生委員長と生徒会保健委員会が発表を行います。その後、管理栄養士・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の高橋 和子先生に長野県からお越しいただき、ご講演をいただきます。ご講演内容は、「試合前や受験期などの大切な場面での食について・心と体と食のつながりについて」等です。

ぜひ、保護者の皆様も参加をお願いいたします。出欠につきましては、後日ゴドモンで案内をします。

成長期の骨を強く！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

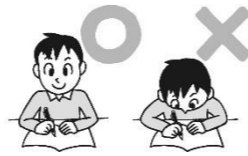


学校保健委員会とは、子どもたちが生涯を通して健康に生きられるよう、みんなで健康課題について考える会です。



10月の保健目標

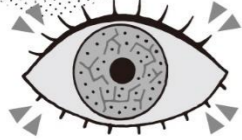
目の健康を守ろう



10月に入り、順番に視力検査を実施しています。視力の低下は、毎日の学習や活動に大きな影響を与えます。重大な病気のために視力が低下している場合もあります。視力検査の結果、緑のお知らせカードをもらった生徒は、早めに一度、専門医を受診することをお勧めします。また受診の結果、医師に眼鏡を勧められた人は、使用して快適に授業を受けることをお勧めします。

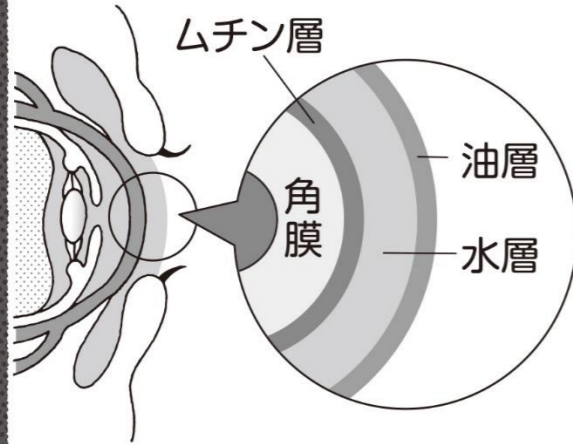
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

目に優しい生活をしよう



姿勢よく座る

前髪を目にかけない



適度な明かりで勉強

時間を決めて休む



十分な睡眠

バランスのよい食事



日常生活にプラス **アイケア**



① まばたきケア

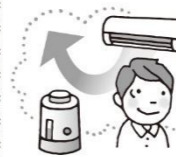
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をする事。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。

