

保健だより 10月



磐城桜が丘高等学校 保健室
平成28年10月

10月に入り、朝晩は涼しくなってきました。秋は、スポーツや芸術、読書など様々なことに取り組むのに最適な季節です。勉強や部活、趣味などに積極的に取り組みましょう。また、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠や栄養バランスの良い食事など規則正しい生活を心掛け、10月も健康に過ごしましょう。



◆ 感染症に注意!! ◆



市内で風邪・インフルエンザ・水ぼうそう・感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症が流行しています。体調が悪い時は、必ず体温測定をして、すぐに病院を受診してください。うがい・石鹸による手洗い、マスクの着用などの感染症予防に努めましょう。

◆ 目を大切に ◆ ～ 10月10日は目の愛護デー ～

スマートフォンやパソコンなどの使用により、視力低下や頭痛、肩こりなどの症状を訴える人が増えています。自分の生活習慣の中で原因を把握し、改善に努めましょう！

保健統計結果

下記の表は、健康診断で視力が1.0未満(矯正視力を含む)と診断された者の割合です。前年度は全校で54.1%だったのが今年度は59.6%に増加しました。

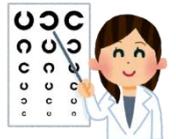
視力が1.0未満と診断された人は、早めに眼科を受診し、自分の視力にあった眼鏡やコンタクトレンズを着用してください。



	H27	H28
男子	50.9	57.3
女子	56.1	61.0
全校生	54.1	59.6

視力低下

目は筋肉の収縮と弛緩により遠近のピンポイント調節をしています。スマートフォンの長時間の使用や暗い場所での使用は、目の筋肉を酷使するため、視力低下の原因となります。スマートフォンの使い方を直し、十分な睡眠をとることで目を休めて視力低下を予防しましょう。



◆ 歯を大切に ◆

歯科検診でむし歯や歯肉炎などの所見があった人は歯科を受診しましたか？むし歯や歯肉炎が自然に治ることはなく、放っておくと、強い痛みや出血、歯が抜けるなどの状態を引き起こします。早い段階で治療を行いましょう。また、むし歯や歯肉炎がない人も健康な歯の維持に努めましょう。

むし歯や歯肉炎の原因は…？

歯磨きなど口の中のケアが不十分です！むし歯や歯肉炎は歯垢の付着から始まります。口の中の清潔を保つことが大切です。磨き残しのない歯磨きを1日2回以上行って、歯垢を除去しましょう。



○ 歯磨きのポイント

- ・強い力で磨くと口の中が傷ついてしまうので、軽い力で磨きましょう。
- ・歯1本の幅を目安に小刻みに磨きましょう。
- ・歯垢が特に付きやすい部分は以下の3つです。図を参考にしながら念入りに磨きましょう。

歯と歯の間

縦磨きを活用しましょう。



歯と歯茎の間

歯ブラシを斜めに当てて磨きます。



噛み合わせ

歯ブラシの毛先を溝に当てて磨きます。



- ・歯ブラシは鉛筆を持つように握ります。
- ・歯磨き粉の量はほんの少しで十分です。量としては歯ブラシの1/4～1/3の長さが目安になります。
- ・歯ブラシ交換の目安は月に1回といわれています。毛先が広がったものは使用しないでください。

○ 歯を守る習慣

- ・食後の歯磨きを徹底して行いましょう。本校では、昼食後に歯磨きをしている人が少ないように感じます。ぜひ昼休みに友達と声を掛け合って歯磨きを行っててください。
- ・疾患がある人もない人も、定期的(年1回程度)に歯科医院を受診しましょう。

