

ほけんだより

～おうちの人と一緒によみましょう～

日中の暑さも落ち着き、屋外でもすごしやすい気候になってきました。今月は高根小学校の運動会が予定されています。けがや体調不良に気をつけながら、力いっぱい競技や応援に取り組みましょう。



10月10日は目の愛護デー

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る1時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

歯みがきカレンダー あなたのとりくみはどうだったかな？

夏休み中に保健室からの宿題として歯みがきカレンダーをお渡ししました。毎日何回はみがきができましたか？

感想を記入する欄には「ほとんど毎日3回みがくことができた」「去年よりもみがけた回数が多かった」と書かれている人もいれば「一日に1回しかみがけていない日が多かった」「去年よりもみがいた回数が減っていた」という人もいました。

上手な歯みがきは、歯肉の病気（歯肉炎、歯周病）をふせぐことができます。軽度の症状なら丁寧な歯みがきで治すこともできます。



歯の汚れ（歯こう）が原因で起こる病気の症状

- ・歯肉が赤くぶよぶよとはれる
- ・歯みがきするときに歯肉から血が出る

これらの症状をほおっておくとさらにひどくなります

- ・くちのなかがにおう
- ・歯肉から膿が出る
- ・歯肉が下がる
- ・冷たいものを食べると歯にしみる

これらの症状がある人はすぐに歯医者さんに相談しましょう。

高根小学校の「上手な歯みがき 6つのやくそく」をもう一度確認しましょう。



上手な歯みがき 6つのやくそく



- ①歯ブラシは鉛筆のように持つ。
- ②汚れの残りやすいところにきをつけてみがく。（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のみぞ）
- ③順番を決めてみがく。
- ④歯は1、2本ずつやさしくみがく。毛先を歯に当ててみがく。
- ⑤よい歯ブラシを使う。毛先が開いた歯ブラシは交換し、子供用のものを選ぶ。
- ⑥しあげみがき、歯みがきチェックをおうちの人にしてもらう。

歯みがきをするときはこれらのポイントに気をつけてみがくようにしましょう。歯の汚れが残りやすいところに注意してみがくことができる人もふえてきています。また、寝ている間は唾液の分泌量が減ってむし歯ができやすい状態になるので、寝る前の歯みがきは特に丁寧にみがきます。

むし歯治療率 36.9%（9月21日現在）

早めの受診にご協力くださりありがとうございます。学校での検診でむし歯が見つからなかった人も、歯科健診を機に受診をされた方もいました。自覚症状がなくても定期的に歯科受診をすることも口の中の健康を保つためには大切なことです。

まだ受診していない人は早めの受診をおねがいいたします。治療中のひとは治療が終了したら、学校にお知らせください。