



令和6年10月17日(木)
調布市立調布中学校
保健室



寒暖差が激しい季節になりましたね。季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすくなります。気温の変化に慣れていない時期ですから、寒いなど感じたときは厚手の下着を着用するなど、衣服の調整をしましょう。

日頃の学校生活や勉強に疲れていませんか？心や身体が疲れていると感じたら、早めにリフレッシュをしたり、休息をとって心も身体も休めましょう。

むし歯の治療は済んでいますか？



11月27日(水)に、秋の歯科検診があります。対象者は「6月の歯科検診でむし歯があるとされた人のうち、まだ治療を始めていない人」「欠席者検診を受けていない人」です。

むし歯は、一度なると自力で治すことができません。放っておくと、悪化してしまいます。そのため、秋の歯科検診を待たずに早く治療を開始することをおすすめします。

これから治療に行く人は、6月に学校からお渡しした「定期健康診断(歯科)結果のお知らせ」を歯科医院に持っていき、結果報告書を医師に書いてもらって、学校に提出してください。

すでに受診していて、結果報告書を出していない人は、すみやかに提出してください。

※欠席者検診お知らせ(オレンジ)をもらっていて、まだ受けていない人・欠席者検診の期間はすでに過ぎてしまっているため、臨時歯科検診を受けましょう。

自分が対象かどうか分からない人は、保健室に聞きにきてください。

刷掃指導を行いました



9月25日に1年生を対象に、学校歯科医の相田先生・歯科衛生士さんに来ていただき刷掃指導を受けました。生徒の皆さんは歯科衛生士さんの話を真剣に聞き、楽しく歯磨きを行っていました。歯の染め出しを通して、自分の磨き残ししやすい箇所を知り、正しい歯磨きの大切さを知ることができましたね。調布中学校のむし歯・歯肉炎の生徒数は東京都や全国の平均と比べて多いので、減っていくことを期待しています！今回学んだことを生かして、正しい歯磨きの習慣をつけましょう。

ワークシートの感想より

- しっかり磨けていると思っていたけど染め出しをしたらまだ汚れが残っていて驚いた
- 歯磨きだけではなく、フロスをするのも大切だと分かった
- 歯医者に定期的に通おうと思った
- 歯ブラシを大きく動かしていたけれど、これからは細かく動かしてみがいていきたい
- 習ったことを朝晩やって健康的な歯を目指していきたい
- 自分の歯の健康は自分で守っていききたいと思った

C O 大切な目を守るために。。

保健室に目の痛み、頭痛、肩こりなどで来室する人の中には「目の疲労によるものかな?」と思われることがあります。パソコンやスマートフォンを使う機会が多い現代では電子機器の適切な使用を行い、目を大切にする必要がありますね。

私たちの目は近くのものを見るとき、ピントを調節するために毛様体という筋肉を緊張させます。スマホやパソコンなどの操作では、常に筋肉が緊張した状態なのです。そこで、目の疲れをとるためには目を休ませる、遠くを見る、ほぐすことなどが有効です。画面を見ていて疲れたと思ったら、1分間目を閉じたり、まばたきをするだけでも目の疲れが回復します。

疲れ目 チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

目が疲れたと思ったら

●目を閉じて
温める(目の疲れ、肩こり・頭痛)
冷やす(目の痛み・充血)



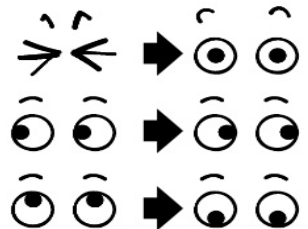
●遠くの景色をながめて、
ぼんやりリラックスする



●目の周りの骨を
軽くマッサージする
(眼球を押してはいけません!)

●まばたきをする
●目の体操をする

- ①ギュッと閉じて、
パッと開ける
- ②眼球だけを右に動かし、
次に左へ動かす
- ③眼球だけを上に動かし、
次に下へ動かす



勉強するときに



どこをチェンジ?

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで動く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

