

ほけんだより¹⁰月

令和3年10月1日
川口市立領家中学校
保健室 No.7



10月10日は目の愛護デー

10/10を横にすると…
「人の目と眉にみえる」ことから10月10日は目の愛護デーになりました！

GIGAスクールがスタート！「目」に、より一層の配慮を！

学校でのタブレット使用、家でのスマホの使用…みなさんはデジタル画面に接する時間が増えています。デジタル画面は「目」に与える影響が大きく、近視（網膜よりも手前でピントが合ってしまうことで遠くがぼやけるように見えてしまう状態）になる人、ドライアイや目の疲労に悩む人が多いのです。

「自分の目は自分で守る」ためにこのようなことに注意しましょう！



姿勢を意識！

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省 日本眼科医会 HP より

「目」からも新型コロナウイルスに感染する…！

飛沫感染



どのように目から感染するの？

ウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である「角膜」からも感染する可能性があります。新型コロナウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」。しゃべっているときの飛沫に含まれるウイルスが目に入ったり、ウイルスがついているところを触って、そのまま手で目をこすったり、触ったりしたことでウイルスに感染してしまうのです。

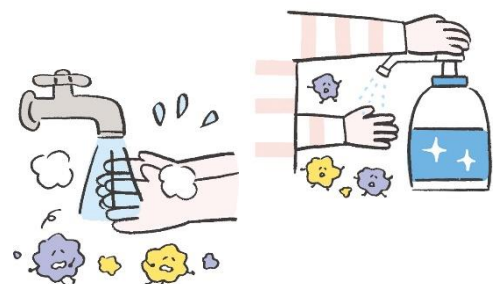
接触感染



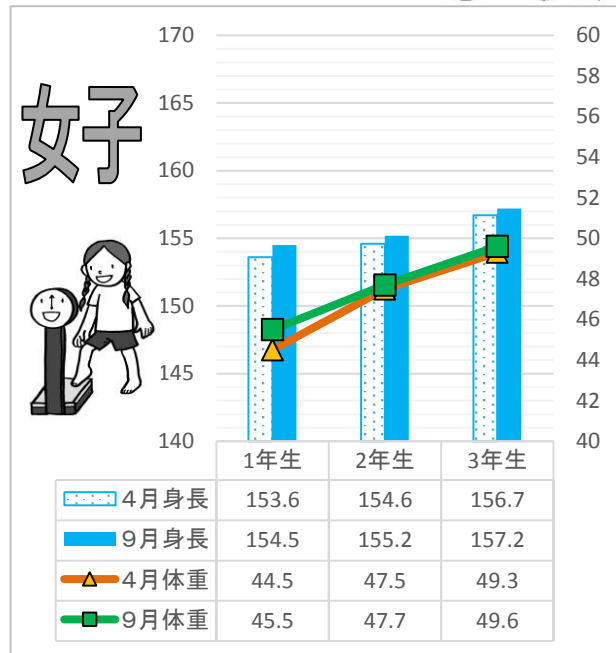
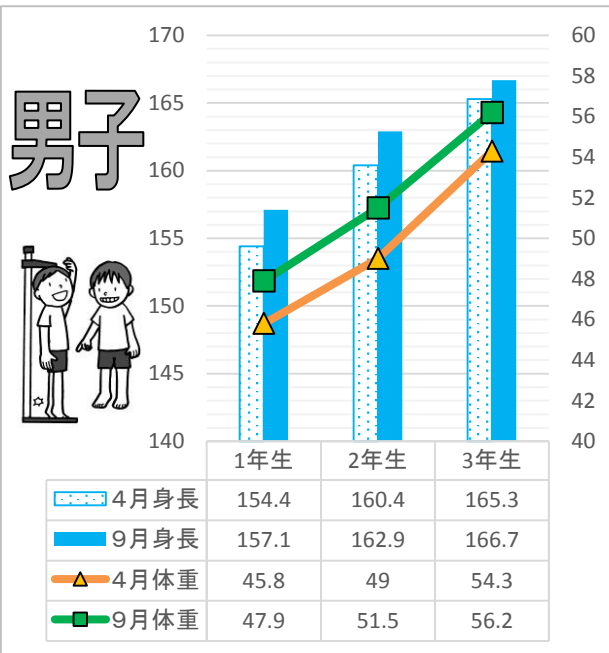
目からの感染を防ぐには？

基本は「手洗い」「アルコール消毒」です！洗っていない手で目を触らないようにしましょう。手にウイルスがついていたら…感染してしまうかもしれません。「手洗い」「アルコール消毒」を行って手を清潔に保つことで防ぐことができます。

コンタクトレンズをしている人は手が直接目に触れるので、つけるとき、外すときの前後にきちんと手を洗うようにしましょう。



秋の発育測定結果 ~4月の結果と比較~



どの学年も身長・体重ともに伸びがみられました！よく寝て、よく食べ、よく運動する…など規則正しい生活を送ることで体が成長していきます。1月の発育測定も楽しみですね◎

10月15日は「世界手洗いの日」

世界には石けんやきれいな水が手に入らなかったり、正しい手洗いの方法を教わるができなかったりする国があります。ユニセフによると「5歳の誕生日を迎えられずに命をなくす子どもたちは世界中で約590万人。でももし石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人の子どもの命が守られる」そうです。新型コロナウイルスの感染が広がる今、手洗いの重要性はきちんとわかっているはず！これからも正しく手洗いをして病気を予防していきましょう！



ユニセフ HP より

歯科健診から3ヶ月！歯の治療は済んでいますか？

歯科健診から約3ヶ月が経ちましたが、歯の治療は済んでいるでしょうか？『要受診』の人の治療率は現在、1年生：27.3%、2年生：4.0%、3年生：23.8%となっています。『要受診』の人には再度、お知らせを配布しますので必ず受診をお願いします。お知らせとともに、前期保健整美委員で作成した「むし歯を治そう！メッセージカード」も配布しますのでぜひ読んでくださいね！



むし歯を治そう！

「口の奥の歯に痛みがあります。」
「〇が付いた人は...」

歯周炎が進行すると歯ぐきの腫れ、炎症から血が出る、歯ぐきから膿が出る、歯ぐきの腫れがひどくなる、心臓病や糖尿病の原因になる、むし歯や歯周炎を放置してしまうと命にかかわる可能性がある。

むし歯が歯ぐきの奥の血管に侵入すると、体の全身に広がります。歯ぐきの腫れや膿が出る、歯ぐきの腫れがひどくなる、心臓病や糖尿病の原因になる、むし歯や歯周炎を放置してしまうと命にかかわる可能性がある。

むし歯を治そう！

むし歯がひどくなると、歯が水で悪くなる、太りやすくなる、骨に炎症が起る、歯のむしや汚れは不潔な印象を与えてしまう。

止歯の汚れはあなたの印象を落とす。

むし歯を治そう！

歯を健康に保つコツ

1. 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
2. よくかんで食べる
3. 食後20分以内に歯をみがく

むし歯を放置したままにするのは大変ケンゲンで定期的に歯医者さんに歯を診てもらいましょう！

↑学年ごとに協力し合い、タブレット端末を使用して調べました！