

# 秋は読書の季節

H29. 10. 2  
小中台中学校  
保健室

実りの多い秋の季節になりました。読書の秋、芸術の秋...と言われますが、その理由は、気候が穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてできなかったことも、今ならできるかもしれません。何にチャレンジしてみますか？



## ～目が疲れていませんか？～

こんな症状はありませんか？

- \* かすむ
- \* ぼやける
- \* 目が重い
- \* 充血する



その症状は休憩をとると回復しますか？

### 眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐに繰り返したりするときは「眼精疲労」です。

あなたの目は元気！



今のままの生活を続けよう

### 疲れ目

症状が休憩で回復するときは、「疲れ目」です。

こんな症状はありませんか？

- \* 肩や首の痛み
- \* 頭痛
- \* 不眠
- \* 食欲不振
- \* イライラ
- \* 不安感
- \* 気分の落ち込み



思いあたることがあれば重症の眼精疲労です！！

## ～眼精疲労かも？と思ったら～

★眼科でみてもらおう

- \* メガネやコンタクトレンズは合っている？
- \* ドライアイなど目の病気はないかな？

### <ドライアイ>

まばたきが少なく、涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



★パソコン・ゲーム・スマートフォン  
使いすぎでない？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・ 長時間の使用をやめよう
- ・ 使いすぎたと思ったら、目をつぶったり、遠くをみたりして目を休めよう
- ・ 目の疲れを感じたら、目の周囲を濡れタオルで温めたり冷やしたりして、血行をよくしよう

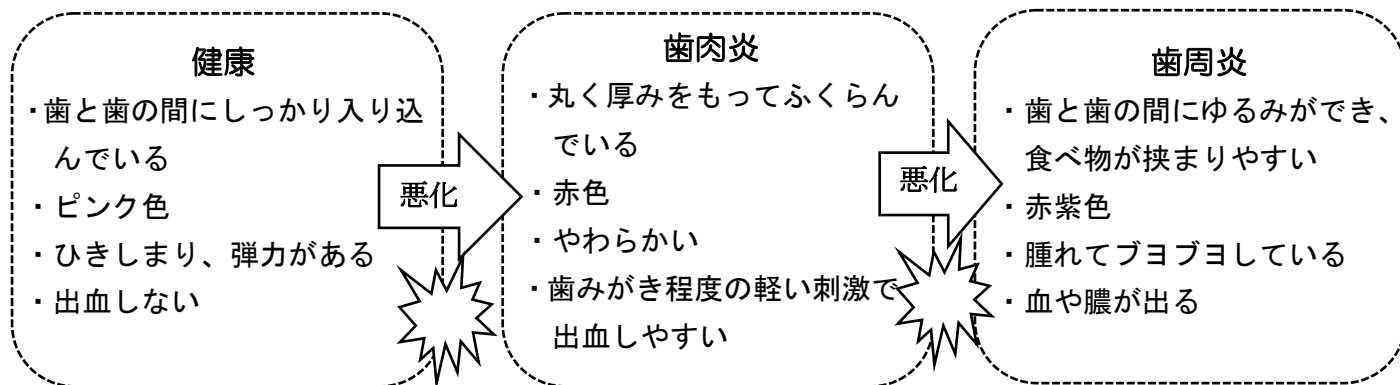


# 口腔衛生指導を実施しました！



9/11・13に1年生・1組を対象に口腔衛生指導を実施しました。2・3年生の皆さん、1年生の時の指導を覚えていますか？まず、「歯周病」について勉強し、鏡を見て、自分の歯肉の状態を観察しました。また、染めだしをして、歯垢がどれだけ付いて汚れているのかわかり、しっかり汚れを落とすための歯の磨き方について学びました。内容を振り返り、口の中の健康を保つことができるようにしましょう。

## ☆歯肉を観察してみよう☆



## ☆歯肉炎を改善し、歯周病を予防しよう☆

歯周病の予防は、主な原因となる「歯垢」を歯や歯肉の境目に残さないことです。

歯肉炎は歯みがきをすることで治すことができます。

フッ化物入りの歯みがき粉を使って、強い歯をつくりましょう

フッ化物には、初期のむし歯の修復、酸にとけにくい強い歯をつくる、むし歯菌の働きが悪くなるような効果があります。



<使い方>

- ①歯ブラシに1.5cm程度つける
- ②2～3分間歯をみがく
- ③5秒ほどブクブクうがいをする（うがいは1回だけ！）
- ④その後、1～2時間程度は飲食しない

◎歯と歯の間は、デンタルフロスや糸ようじできれいにしましょう。

◎6ヶ月～1年に一度、歯科医院での定期検診をお勧めします。

◎口の中をきれいにすることで、インフルエンザなどの病気予防につながります。

歯ブラシを持ってきて、給食後にも歯みがきをしましょう！

～保健室からのおねがい～



最近、「気持ち悪い」と来室する生徒が多くなっています。予防のために、しっかりと睡眠をとること、毎日3食栄養バランスを考えた食事をすること、また手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

また、保健室に行く際は、必ず担任の先生（または教科の先生）に言ってからにしましょう。