

〈10月の保健目標〉

## 目を大切にしよう

厳しい残暑がようやくおさまり、秋の空気が感じられるようになりました。体育祭では、素晴らしい活躍を見せてくれましたね。私にとっては初めての滝野中の体育祭でしたが、みなさんの真剣な姿に心を動かされました。10月は朝晩と日中の寒暖差が大きいです。衣服を上手に調節して、免疫力を下げないようにしましょう。



## 知っておきたい「近視」の話

10月10日は「目の愛護デー」です。(愛護とは、大切にすること) みなさんは、普段自分の目を大切にできていますか? どうやら、滝野中の先生方もみなさんの目のことを気にかけているようです。先生方の会話から、今日からできる「近視」の対策を考えてみましょう!



最近、黒板の字を細めて見る生徒が多い気がするな…。これって滝野中だけの話ではないですよね?



**テレビは画面から2m、スマホは画面から30cm 離れて見る!**手の平を2つ広げてつなげたくらいがちょうど30cm だって保健の先生が言っていました!



子どもの「近視」は全国的に増えているみたいです。裸眼視力 1.0 未満の子の全てが近視とは限らないけど、そのうち80~90%は近視なんだとか。\*1



特にスマホは、**画面が小さいから、近くで見えてしまいがちな**んだよな〜。



「**近視**」って、「**遠くのものが見えにくい**」状態ですよね? でも、どうして見えにくくなるんだろう?





それから、**休憩して遠くを見る**ことも意識したいですよ! 「タブレットを使った授業の後は外の景色を20秒見る」とか! うちのクラスでもやってみます(^)



「**近くを見る作業を長時間続ける**」ことが近視の原因の1つらしいですよ。\*2 **近くばかり見ていると、目のピントを調節する機能がうまく働かなくなってしまう**んですって。

### 目とからだの休憩タイム

授業等でchromebookを使用する場合、授業の最後に次の活動を取り入れてください。

- ①一度姿勢を戻して、外の景色の方へ体ごと向けて座ってください。  
※首だけ横を向くことがないようにしてください。 
- ②外の景色を20秒間見ながら、肩を前に5回、後ろに5回まわしてください。 

\* 授業以外でも、意識して目を休めたり、肩回しをする習慣をつけましょう。



じゃあ、どんなことに気をつけたらいいんだろう?

\*1: 宮浦ほか(2022) \*2: 近視には、遺伝的要因もあると考えられています。

↑各教室にある掲示物。クラスのみみんなで意識してみましょう。

# 1年生 歯科保健指導を行いました！

10月4日（金）、1年生に歯科保健指導を行いました。2名の歯科衛生士さんから、歯と歯肉の健康について教えていただきました。今回学んだブラッシング方法を実践して、自分の歯と歯肉を守っていきましょう。



ピンク色で、引き締まっているのが健康な歯肉です。みんなの歯肉はどうか？

歯科衛生士さんから教えてもらったポイントをもとに、自分の歯肉の状態をチェックしました。▶

**歯肉炎を予防しよう！**

1. 歯肉をよく見てみよう！（鏡を見ながらチェック！）

\*自分の歯肉を観察して健康な歯肉の歯肉炎の状態がチェックしてみよう。鏡を見て、当てはまる方に○をつけよう。

色	ピンク・白い	赤	ピンク・赤い
形	三角形・丸みがある	形	三角形・丸みがある
状態	引き締まっている・フヨフヨ	状態	引き締まっている・フヨフヨ
出血	あり・なし	出血	あり・なし

左 右

◆◆歯肉の観察のポイント◆◆

健康な歯肉	歯肉炎
色：引き締まっている 形：三角形・丸みがある 状態：引き締まっている・フヨフヨ 出血：出血はない	色：引き締まっている 形：三角形・丸みがある 状態：引き締まっている・フヨフヨ 出血：出血はない



歯ブラシを小刻みに動かすんだ！普段の自分の磨き方だと、力が入りすぎていたんだな。

歯肉をあまり意識したことがなかったけれど、今回の学習で大切さがよくわかりました。



## ほけんしつ日記 ~9月 滝野中保健室の様子~



		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	20	13	7	40
	腹痛	9	5	8	22
	気持ちが悪い	11	8	13	32
	その他	10	25	16	51
外傷		17	31	40	88
合計		67	82	84	233 (先月108)

★体育祭練習があったため、外傷（けが）での来室が多かったです。また、熱中症疑い（気持ち悪い・立ちくらみ）で休養する人も多くいました。

★9月は保健室に相談に来る人も何人かいました。悩んでいるのは自分だけではないのですね。何かあればいつでも声をかけてください。



保健室には様々な本があります。その日のおすすめを一番上に飾ってあります。貸出もできるのでぜひ借りに来てください(^\_^)