

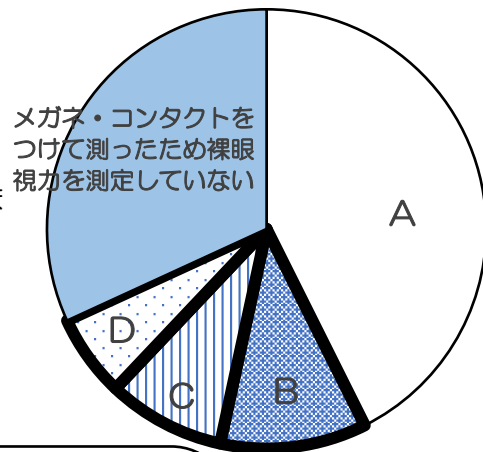
〈10月の保健目標〉 目を大切にしよう

暑さがやわらぎ、秋を感じられる季節となりました。夕暮れが日ごとに早くなる今の時期を、「秋の夜長」といいます。読書をしたり、音楽を聴いたり、家族とゆっくり話す時間にしたり…忙しい毎日ですが、時にはそんなゆとりを持つことも大切ですね。



目に優しい「コンタクトレンズ」との付き合い方

今年度の視力検査の結果、滝野中で裸眼視力B以下の人は **25.5%**でした。
(ただし、メガネ・コンタクトをつけて測ったため裸眼視力を測定していない136人分はここに含まれていません。そのため、裸眼視力B以下の人はもっともっと多いはず…。)
全国の中学生では約60.6%※であり、子どもの視力低下が問題になっています。そこで知っておいてほしいのが、正しいコンタクトレンズの使い方です。スポーツ中にも邪魔にならず、便利なものですが、**目の健康を守るための大切なルール**があります。コンタクトを使っている人、使おうと思っている人は、ぜひ確認してみましょう！ ※参照) 文部科学省 令和6年度 学校保健統計調査



- ☑ **眼科医の検査・処方**を受ける
- ☑ **定期検査**を受ける（自覚症状がなくても）
- ☑ **装用時間、期間**を守る（寝る時は外す）
- ☑ **石けんで手を洗ってから**レンズに触れる
- ☑ こすり洗いや消毒など、適切な**レンズケア**を行う
- ☑ 帰宅したらメガネを使用する
- ☑ 少しでもおかしいと思ったらレンズを外す

ルールを守らずに使用していると、**目が充血したり、まぶたの裏にブツブツができて**たりする可能性があります。面倒でも、正しく使うことがとても大切！

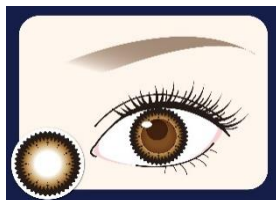
※視力について
A：1.0以上
B：0.7以上 1.0未満
C：0.3以上 0.7未満
D：0.3未満



「カラコン」による目のトラブル…

おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ、通称「カラコン」も、眼科医の検査・処方を受け、上記のルールを守って正しく使うことが大切です。**「度が入っていないものなら大丈夫」ということはありません。**ですが、実際には、カラコンのリスクを深く考えずに使っている人が多いそうです。滝野中の皆さんは大丈夫ですか…？

カラコンによる目のトラブル発生件数は、**15～19歳**が最多！



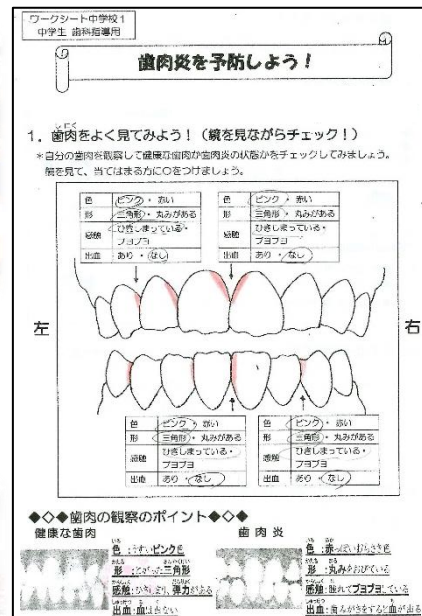
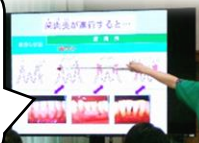
カラコン使用中に目の痛みや違和感を感じても、**約66%の人がそのまま使用したことがある**というデータも…。

ルールを守らずに使用していると、写真のように、**角膜（黒目）が深く傷ついてしまう**可能性があります。

1年生 歯科保健指導を行いました！

9月5日（金）、歯科保健指導として、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。今回は、感染症対策をしながら歯の染め出しも行い、日頃の磨き方を振り返ることができました。教えてもらったブラッシング方法を実践して、自分の歯と歯肉をこれからも守っていきましょう。保護者の皆様、歯ブラシ等の物品をご準備いただき、本当にありがとうございました。

歯垢は、むし歯だけでなく「**歯肉炎**」の原因にもなります。



歯ブラシの毛先が歯の表面にしっかり当たるように、**優しく・細かく動かす**ことがポイント！

▲▶鏡を見ながら自分の歯肉の状態をチェック！赤い、プヨプヨ、出血は歯肉炎のサインです！



歯と歯肉の間や、奥歯が赤く染まっている！ながら磨きなどで、ここを磨き残しがちになっているんだな…

磨く順番を決めると、磨き残しをなくせるんだ！**デンタルフロス**も使ってみよう！



☆生徒の感想☆

- ・歯ブラシの**持ち方や動かし方**に気をつけて歯を磨いていきたいです。
- ・これからは**歯ブラシも自分で選ぼう**と思いました。
- ・**スマホをいじりながらではなく、ちゃんと鏡を見て磨きたいです。**
- ・歯の病気が**体全体の病気に関わっている**と知って、もっとていねいに歯磨きをしようと思いました。
- ・**歯医者に定期的に行こう**と思いました。

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	7	4	8	19
	腹痛	6	2	10	18
	気持ちが悪い	4	1	0	5
	その他	3	2	3	8
	外傷	15	11	10	36
	合計	35	20	31	86 (先月81)

保健室のテーブルには、「今日のおすすめコラム」がはさんであります。中学生に伝えたい健康のヒントが書いてあり、元気になってほしいと願いを込めて作っています。

