ほけんだより10月

2021.10.4 尼崎市立武庫東中学校　保健室

10月になり、日中はまだ暑いですが、朝晩は少し涼しくなりました。季節が移り変わっていくのを感じますね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋というように、秋は気候が穏やかで過ごしやすく、何をするにも心地よい季節です。好きなことを深めたり、新しいことに挑戦したり、みなさんにとって実りの多い秋となりますように。

10月10日

10月10日は、「10」の字を横にすると、目と眉毛のようになることから、「目の愛護デー」と言われています。ふだんから目に優しい生活を心がけましょう。

貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません！

薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。

目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気を起こす場合も。

コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使いましょう。

こんな目の不調はありませんか？

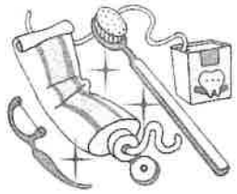
- 黒板の字が見えにくい
- 目が乾いた感じがする
- 目がかゆい、腫れている
- 目が充血している
- 目やにが多い

このような症状がある場合は、早めに眼科で診てもらいましょう！

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめぬめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめめめ

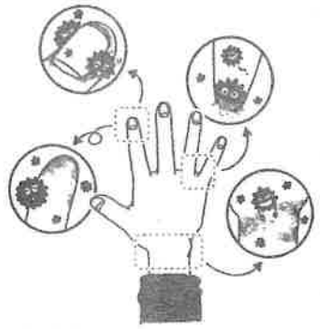


歯科校医さんからのお便り

例年歯科校医さんにしていただいている、１年生対象のブラッシング指導が、感染症の影響により、残念ながら今年度は行うことができません。そのかわりに歯科校医の松浦先生がお便りをくださいましたので、掲載します。

松浦俊夫

校医をさせていただいている歯科医師の松浦です。
去年、今年とコロナウイルスの流行で、学校行事、クラブ活動も、思い通りにできず、大変だと思いますが、感染予防を心がけてすごしましょう。
といってもストレスがたまる毎日が続きます。
最近、患者様から「家族に口臭がすると言われて困っています。」との相談がちらほら。
お口の中を見せていただいても、しっかり、ブラッシング、フロッシングが行なわれていて歯周病や虫歯も見当たらず、胃の調子も良いとのこと。
どなたでもストレスがたまると、唾液の分泌量が少しずつ減少し自浄作用が低下することにより、口臭が出やすくなります。
上顎の歯の無い所や舌（乳頭といわれるざらざらしている部分）に，細菌、古くなってはがれた粘膜が舌には、舌苔となって細菌がたくさん付いていて口臭の原因の一つとなっています。
歯ブラシやガーゼなどで軽く擦ってみて下さい。
また、扁桃肥大も、歯列矯正等の口腔形態や、口呼吸、睡眠時無呼吸症候群などの機能に影響するだけでなく、心身の発達、顔面形態の成長にも影響を与え、腎疾患など全身への影響と口臭の原因となります。
規則正しい生活を心がけ、運動、食事に気を付けてできるだけストレスを減らしましょう



洗い残しはありませんか？

食事の前や、外出の後、トイレの後など、みなさんはいつも忘れず、手を洗っていますか。手洗いは、感染症を予防するために、とても大切なことです。指先から手首まで、丁寧に洗いましょう。ちなみに、正しくしっかり洗うには、約20秒かかると言われています。数えながら手洗いをしてみると、思ったより長く感じるかもしれません。