ほけんだより

畑野中学校保健室
No．6
2023年10月10日

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日を横文字にすると、眉毛と目に見えることから名付けられたそうです。視力は一度悪くなると、元には戻りません。自分の目を大切にしましょう！

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

★生活習慣チェックの結果

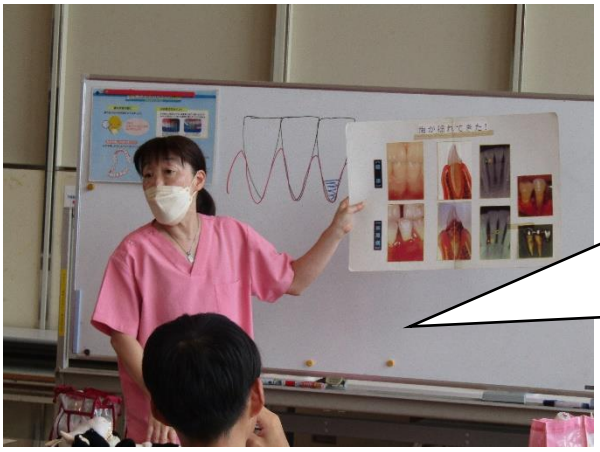
9月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間以下	それ以上	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	76	24	36	52	12	64	36	96	4	64	36	36	64	80	16	4
2年	65	35	42	54	4	46	54	96	4	96	4	61	39	92	8	0
3年	51	49	57	37	6	26	74	94	6	80	20	54	46	74	23	3
全校	64	36	45	48	7	45	55	95	5	80	20	50	50	82	16	2

濡れたまま自然乾燥はバイ菌の思うツボ！？

手を洗ったあと、ふくものがなくブラブラ自然乾燥をしている人を見かけます。実は、手を濡れたままにしておくと、雑菌がつきやすくなってしまいます。それでは、せっかく洗っても台無しになってしまいます。清潔なハンカチを持ってきましょう。

★9/22 歯科保健指導　２年生に実施

　金子歯科医院歯科衛生士の　さんにお越しいただき、カラーテスターを用いた歯みがき指導をしていただきました。



奥歯、歯の裏側は特に磨き残しが多いです。

奥歯は、奥から前に向けて磨きましょう！

また、スポーツドリンクを飲んだ後は１口水

~ 生徒の感想 ~

•今回の歯科指導で初めて強く磨きすぎると歯茎がなくなっていくことを知った。これからは歯みがきの仕方を間違えないように磨きたい。

インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～３月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは２週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約５カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60％防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。