

保健だより 10月

2020. 10. 7

保健室

日暮れが早くなって、朝晩は冷え込むこともあるようになりました。朝晩の冷え込みや日中との温度差で体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をするとともに、いつも呼びかけている規則正しい生活（十分な栄養・休養・睡眠、適度な運動）をして、うがい、手洗い、咳エチケットも引き続き実行して、元気に過ごしましょう。

目のサインに気付きますか？

毎日、私たちの目は大活躍してくれています。黒板の文字を見たり、本を読んだりしているとき、目は頑張って働いてくれています。では、目が疲れたいや休みたいなど思ったりしているとき、送ってくるサインに気付いているでしょうか？

○こんなことに心当たりはありませんか？

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 物がぼやけて見える |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い（頭が痛い） |
| <input type="checkbox"/> まぶたが重い感じがする | <input type="checkbox"/> 首や肩がこっている |

この10個の項目は、目の疲れのサインです。☑が多かった人は次のことに気を付けるようにしましょう。

明るい部屋で



影ができないように

勉強するときや本を読むときは部屋を明るくしましょう。暗いと目は頑張って働こうとして疲れてしまいます。また、明るくても見る物に影がかかると暗くなってしまうので、ライトの位置を調整して影ができないようにしましょう。

寝転がって本を読んだりスマホを操作したりすると、目が見る物に近くなり、目の筋肉が疲れやすくなります。本を読んだりスマホを操作したりするときは座って、見る物と目の間は30cmくらいあけるようにしましょう。

本を読むときは



きちんと座って

目の休けい時間を



つくる

目は休ませることも大切です。テレビを見たり、ゲームをしたりスマホを操作したりするときは、時間を決めるようにしましょう。ゲームをするときは、画面の動きに合わせて目を動かしていると、目が疲れるので休憩をしましょう。

睡眠は一日の疲れを取るためにも大切ですが、実は目にもとても大切なのです。寝る前に本を読んだりテレビを見たり、スマホを操作したりするのも楽しいかもしれませんが、それが夜更かしにつながらないように気を付けましょう。早い時間に寝て、目を休ませましょう。

早く寝て



目を休ませる

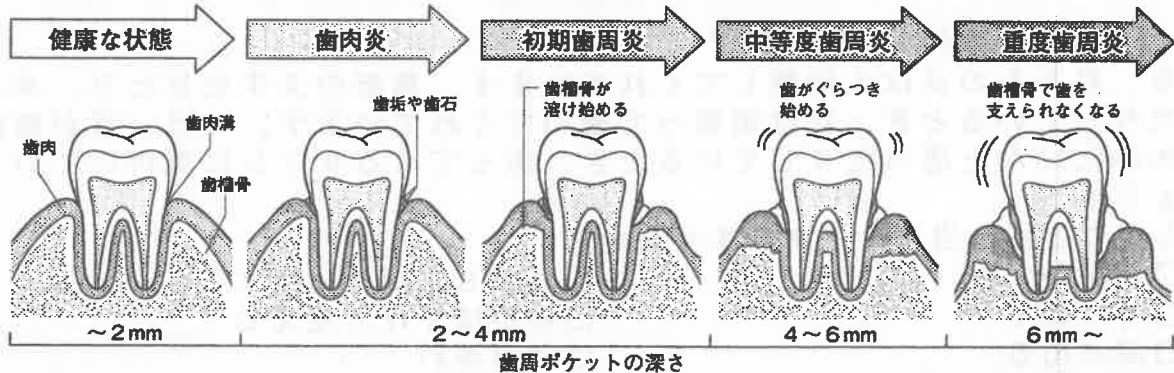
眼科校医さんより

- コンタクトレンズ使用者は、3、4か月に1回は定期検診を受けること。
- 目に物が当たったときは、見えにくさやぼやけがあるときはもちろん、症状がはっきりしなくても念のため受診することが望ましい。

歯科検診を終えて

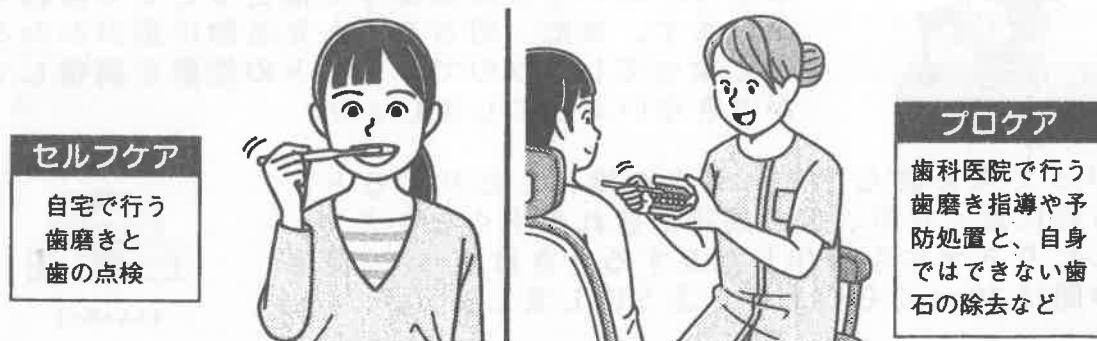
今年度はコロナの影響で、歯科検診を9月に実施し、先日検診結果を配布しました。検診結果の用紙は白と水色があったのですが、白色を受け取った人は、今のままの歯みがきを続けたり、少し丁寧な歯みがきを行うことで様子をみてください。水色の紙を受け取った人は、なるべく早めに歯科医を受診してください。受診後は、『受診報告書』を保健室に提出してください。

🦷🦷 世界で最も患者数の多い病気 “歯周病”



歯周病とは細菌によって口腔内に起こる炎症性疾患の総称です。歯の磨き残しが原因で、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)に細菌が入り込むと「歯肉炎」を発生し、進行すると「歯周炎」となって歯槽骨が溶け、痛みや出血、歯のぐらつきなどの症状が出て、悪化すると歯が抜けてしまいます。

🦷🦷 健康な歯を保つために



健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯の点検などによるセルフケアと、歯科医院で行う歯磨き指導、予防処置などのプロケアが欠かせません。治療のために歯科医院へ行くだけでなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらうことが大切です。歯の形や、歯並びは人それぞれなので、自分に合う歯の磨き方や、むし歯・歯周病の予防法を教えてください。さらに充実したセルフケアにつながり、歯の健康を維持することができます。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

10月に入って、愛媛県で8月末以来の感染者が確認されました。しばらく感染者が出ていなかったため、みなさんのコロナに対する意識も薄れてきたかもしれませんが、やはりコロナはまだ終わりではありません。今一度、基本的な予防対策を実践しましょう。

- 朝晩の検温を行い、自分の健康観察をしっかりと行う。
- 体調の悪いときは無理をせず自宅で休養する。
- 手洗いをしっかりと行い、必要に応じてマスクを着用する。
- 十分な栄養と休養・睡眠、適度な運動で体の抵抗力を高める。