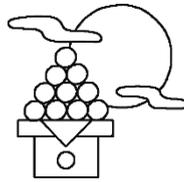


保健だより

10月号



《 10月の保健目標 》
正しい姿勢を心がけ
目を大切にしよう!
令和4年10月7日

川口市立安行中学校保健室

暑さが和らぎ、秋らしい気候になってきました。朝晩と日中の寒暖差が大きい時期です。寒暖差に身体が慣れず、体調を崩してしまっている人はいませんか？引き続き、毎朝の健康観察はしっかりと行ってください。早寝早起き、バランスの良い食事を心掛けて、身体が疲れていると感じたら、無理をせずに早めに休養をとりましょう。週に1日は、ゆっくり休める時間を作れるといいですね。



10月10日は 目の愛護デー



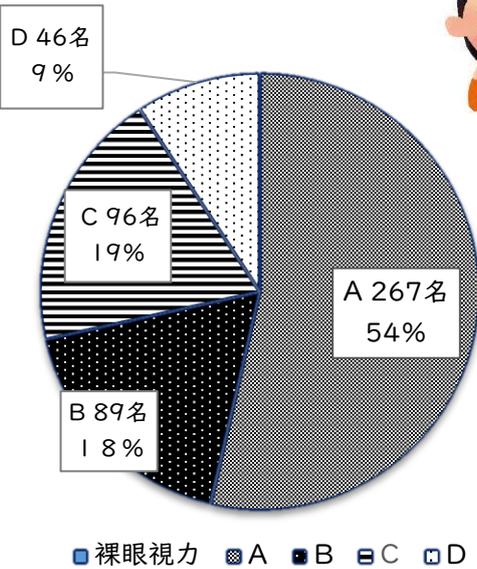
10月10日は「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、目の健康について考え、目の大切さを呼びかけることを目的に、全国さまざまなイベントが開催される日です。「目の愛護デー」が10月10日に定められている理由は、「10」「10」を横に倒すとまゆと目に見えるためだと言われています。

安行中 視力検査の結果

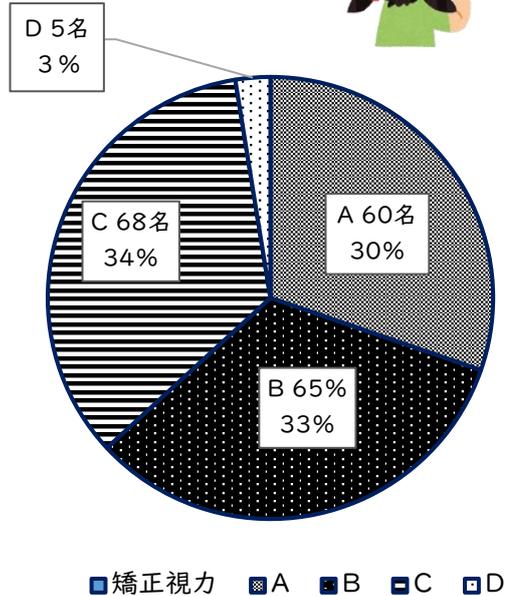
受診が必要な人は
眼科へ行きましょう!



裸眼視力



矯正視力



【視力について】

2021度の全国学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の割合は、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあり、中学校で過去最多の60.3%となり、埼玉県の中学校は 50.1% (2020年度48.9%) でした。パソコンやスマホの利用時間の増加が要因として考えられるとのこと。

☆☆ タブレット端末の利用方法 ☆☆

- ①タブレットを使用する時は目を30センチ以上離す
- ②30分に1回、20分以上目を離して遠くを見る
- ③寝る1時間前からは使わない

見え方のABCD

(社)日本眼科医会

A(1.0以上)のひとは 1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
B(0.7~0.9)のひとは 後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
C(0.3~0.6)のひとは 後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
D(0.2以下)のひとは 前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

目にやさしい生活をしよう



☆前がみが目に
かかっていない。



☆部屋の照明は、
適度な明るさで。



☆テレビやゲームは
時間を決めて。



☆テレビ画面から2m以上
離れて見る。



令和4年度 川口市学校保健・学校歯科保健コンクール それぞれにおいて…

安行中学校が「優良学校」に選ばれました!



※埼玉県学校保健優良学校・埼玉県学校歯科保健コンクールへの推薦校にもなりました。

☆本校の様々な保健活動(生徒保健委員会の取組・歯科健診結果・むし歯治療率など)が評価されました。

乳歯のむし歯・要注意乳歯がある人は
必ず歯科医へ受診してください!

生徒保健委員会では、「安行中生徒全員が健康な歯になろう! 目指せ!治療率100%!」ということで、治療率の向上を目指して活動を行っています。(歯科に関するポスターや掲示物の作成、放送での呼び掛けなど)

◎永久歯のむし歯治療率…93.1%(10月4日現在)

※乳歯のむし歯と要注意乳歯に関しては、受診が済んでいない人が多いです。(調査中)

※未受診の人に声を掛けていきます。

安行中生徒全員が
健康な歯になろう!

目指せ!

治療率100%!!

～保護者の皆さまへ～

☆☆乳歯のむし歯・要注意乳歯の治療はお済ですか?☆☆

《歯科医への受診のお願い》

・歯科健診結果において、治療が必要なお子さんで、まだ受診が済んでいない場合は早めの受診をお願いいたします。未受診のお子さんに個別指導をさせていただきますので、ご協力よろしく願いいたします。

《給食後の歯みがきについて》

・11月より、給食後の歯みがきを再開する予定です。歯みがきセット(歯ブラシ・コップ)のご準備をお願いします。

・学校歯科医 から、「口腔内の清潔は、ウイルス感染対策にも有効である」との指導を受け、「歯みがきエチケット」を合言葉に実施する予定です。

歯みがきで口の中がきれいになると、喉の菌量が減り、ウイルス感染しにくくなると言われています。ご家庭でもていねいな歯みがきを心掛けていただけたらと思います。