



三田市立ゆりのき台中学校 保健室  
令和5年10月16日

### ～丹有新人戦お疲れ様でした！お疲れの人が増えています～

丹有新人戦に出場した皆さんはお疲れ様でした。

校内のインフルエンザ流行は落ち着きました。この状態が続くように、気持ちをゆるめることなく、手洗い、アルコール消毒、換気等、感染症予防を続けましょう。

最近、体調不良で保健室のベッドで休養すると、起こしてもすぐに起きられないくらい熟睡してしまう人も多く、お疲れの人が多い印象です。夜遅くまで起きているわけではないのですが、自覚症状のある人は、早め早めの就寝を心がけて、昼間にすっきりと過ごせるようにしましょう。

### ～歯医者さん達にほめていただきました～

10月11日に後期歯科健康診断があり、10名の歯医者さんが診てくださいました。10名とも、皆さんの健康診断中の態度が落ち着いていて、歯の状態も比較的きれいでしたとほめてくださりました。アドバイスいただいた内容3点について参考にしてください。

- ①まだ乳歯が残っている人は虫歯にならないように注意が必要。→歯磨きを丁寧に
  - ②歯石がついている人が増えた。(2年生)→歯科受診するように
  - ③前期の健康診断後、まだ受診できていない人が数名いる。→早めに受診するように
- 今回の健康診断では、新たに虫歯が見つかった人や、歯石などの指摘があった人、治療が終わっていない人に「歯の定期健康診断結果のお知らせ」を配布します。  
もらった人は早めに受診するようにしましょう。

★プラークのつきやすい奥歯の裏側を意識して丁寧に歯磨きを続けましょう。

また、生えかわりの途中の歯がある人は特に注意しましょう。

### ～近視の子どもが増加している！～

子どもの近視が世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国で多い傾向にあります。近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係するといわれていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

ここ最近、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきています。

### ～近いところを見る作業では注意しましょう！～

▶近いところをみる作業が増えると、近視になりやすいことがわかっています。

▶読書やタブレット使用などの際は、次の点に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める。
- 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する

～参考：文部科学省啓発資料～



## 守る守る! 薬の約束 3つのない

× 飲ま<sup>ず</sup>ない

薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りし<sup>ない</sup>

原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× 頼りすぎ<sup>ない</sup>

体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

必要な薬がある人は、決められたタイミングで正しく服用しましょう。また、頭痛や腹痛の症状があった時に飲む薬がある人は、予備を持参しておきましょう。持参薬は、保健室で服用することができます。