

# ほけんだより10月

ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
めたいせつ  
・目を大切にしよう

令和2年9月30日(水) 天願小 ほけんしつ



どくしょ あき げいじゆつ あき しよくよく あき  
読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんは、どんな秋を楽しみたいですか？好きなことをとことん  
つきつめたり、新しいことに挑戦したり。その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんな  
みなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って  
目の健康を守りましょう

## 目のギモン

どうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

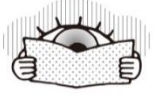
**A** こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



くら ほん よ  
Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

**A** 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



たいよう み  
Q. 太陽を見たら

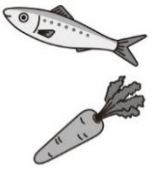
どうしてダメなの？

**A** 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



## 目といいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすりねる
- 運動する



## わるいもの

- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢がわるい
- 暗すぎる/明るすぎる



こんなとき どうする？

## 目のトラブル対処法

目にゴミが入った

まばたきをくり返すと涙と一緒に流れていきます

目に物があたった

氷のうなどで冷やします  
痛みや腫れがあれば病院へ

シャンプーが入った

すぐに水で洗い、強い痛みがあれば病院へ

一学期の視力検査の結果、精密検査が必要とお知らせをもらった人で、まだ受診していない人は、早めに眼科で診てもらいましょう。  
※「精密検査結果」を保健室まで提出をお願いします。

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

## 歯科検診が始まります！【お願い】

- 朝食後の歯みがきをていねいにしましょう。
- 検査の前にはブクブクうがいで口の中をきれいにしておきましょう。
- 検診結果は「歯の検診結果のお知らせ」をお渡しします。歯科医院での治療や相談が必要とされた場合は、早めに受診するようお願いいたします。治療がすべて終わりましたら「歯の検診結果のお知らせ」の「治療報告書」を医師に記入してもらい、学校に提出して下さい。

実施日	実施学年	時間	場所
10月13日(火)	2・4年生	8:40~	保健室
10月16日(金)	1・3年生		
10月21日(水)	5・6年生		

## 耳をすませて聞いてみよう！ 結果をじっくり見てみよう！ 健康診断の記号

**歯科検診** ☆ 学校歯科医の赤地一史先生(あおば歯科クリニック)が検診します

<p><b>歯の名前</b></p> <p>1~8⇒永久歯 (前歯が1→奥歯が8) A~E⇒乳歯 (前歯がA→奥歯がE)</p> <p><b>歯の汚れ</b></p> <p>ほとんどなし⇒0 1/3以下 ⇒1 1/2以下 ⇒2</p>	<p><b>あご 歯並び</b></p> <p>かみ合わせ</p> <p>健康 ⇒0 気をつけて⇒1 (要観察) 検査・治療が必要 ⇒2</p>	<p><b>むし歯</b></p> <p>治療済み ⇒0 (処置歯) むし歯かも⇒C0 (初期むし歯の疑い) むし歯です⇒C (治療中の歯も含む)</p>	<p><b>歯ぐき</b></p> <p>健康 ⇒0 気をつけて⇒G0 (要観察) 検査・治療が必要 ⇒G</p>
---	--	---	---

早期受診でこんなにいいこと

- 治療期間を短く** ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。
- 治療の痛みを避ける** 早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。
- 治療費がお得** 治療が早く終わる分、費用も抑えられます。

「受けたら終わり」ではなく、**検診から治療にバトンタッチ！**