

ほけんだより10月

豊里中学校
保健室
H26. 10. 1



暑さもやっとおさまり、急に秋らしくなりました。急に気温が下がったため、体が気温の変化についていけず体調を崩しやすいです。毎日保健室にも「喉が痛いよ〜」「頭が痛いよ〜」「寒気がするよ〜」などと、来室者も増えてきました。夜遅くまで起きていたり、疲れがたまっていると体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、栄養を十分とり、自分の健康は自分で守れるようにしましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

むし歯ゼロ達成おめでとう!

1-1、2-1、3-1、3-2



5月の歯科健診後より、各クラスで『むし歯ゼロ』に取り組んでいますが、すでに『むし歯ゼロ達成』の2-1、3-2に加え、1-1、3-1も『むし歯ゼロ』を達成しました。おめでとう！1-1と3-1には次回の表彰朝会で、賞状を贈呈します。保健室前の廊下の掲示物にも、『むし歯ゼロ』達成クラスの歯に祝のお花を貼りました。1-2、2-2も、あと一息です。現在むし歯のある生徒は、治療中です。途中で治療をやめず、最後まで歯医者さんへしっかり通いましょう。

むし歯は放っておいても治りません。ひどくなる一方です。むし歯がない人も、普段の歯みがきをしっかりとし、むし歯にならないように気をつけましょう。



目を大切にしていますか？



10月10日は「目の愛護デー」です。目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、特にゲームやテレビを見た後、パソコンを使った後は、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの緑をみるなどして、ゆっくり休ませましょう。

また、目は体の中で一番年をとるのが早いところで、12~13歳くらいには、もう老化が始まっているといわれています。今のうちから目を大切にする生活を心がけておきましょう。

寝る前にふとんの中でスマホなどに夢中になっている人はいませんか？

最近の傾向として、夜寝床に入ったあとスマートフォンなどに熱中する子どもが多いことが心配されています。夜間、特に寝る前にスマホなどの画面から出る強光刺激（ブルーライト）を多く浴びると寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなって疲れがとれないなど、生活リズムがくずれてしまいます。しかも、その影響は子どもほど大きいそうです。もちろん、目の網膜への負担も大きく、目の疲れや痛みも引き起こします。かけがえのない目を大切にしましょう。



デング熱に気をつけて!



9月に入り、テレビのニュースや新聞でデング熱のニュースが多く報道されていました。感染者は9/25現在で144人にのぼります。最近は朝夕は涼しくなりましたが、まだ油断は禁物です。蚊に刺されないように、長袖長ズボンを着用する、虫除けスプレーを使用する等、引き続き注意を十分にしましょう。

デング熱は蚊を介して感染するもので人から人へは感染しません。また、重症化することはまれです。蚊に刺されてから3~7日程度で高熱のほか、頭痛、目の痛み、関節痛等の症状が見られればデング熱の可能性があるため、早めに医療機関へ受診しましょう。デング熱について詳しくは豊里中HP 保健室よりをご覧ください。