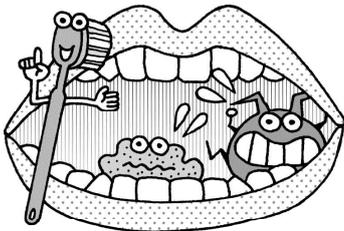


# ほけんだより 11月

宮城県小牛田農林高等学校  
令和元年11月6日  
保健室

11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。これからどんどん気温が下がってきます。とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日がでてきます。かぜをひいている人も多くなってきました。気温に合わせて衣服を調節し、かぜや体調不良を予防しましょう。もちろん、『睡眠・食事・運動』などよい生活リズムも大切に！



## むし歯の治療は終わりましたか？

11月8日は、『いい歯の日』です。

歯科健診でむし歯が見つかった人、治療はすすんでいますか？**高校生になると、部活動等で忙しい生徒が多く、「歯科医院受診」の優先順位が低いのが現状です。**

歯科健診のあと、全員に結果をお知らせしましたが、むし歯が見つかった人の受診報告書の回収は、まだまだの状況です。(10月末現在の受診率 6.4%)



**むし歯は自然に治ることはなく、そのままにしておくと進行し、悪化していきます。**またむし歯が原因で全身に悪影響を及ぼすこともあります。むし歯が見つかった人には早めの治療をお勧めしています。

**未治療の人には再度「歯科受診のお勧め」の用紙を渡しました。**お知らせを受け取った人は、治療が必要な人です。ぜひ、受診を検討してください。



3年生は、卒業すると、定期健康診断のように年1回受動的に検診を受ける機会がなくなってしまう人がほとんどだと思います。**卒業後は自分自身で健康管理をしていかなければなりません。時間を上手に使い、余裕のある高校生時代に、しっかり治療をすすめましょう。**

子ども医療助成制度を利用できる地域に居住している人は、ぜひ制度を活用し、治療をすすめてくださいね。

ガンコな強敵?!

歯石について



むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。さらに注目すべきは、歯石になると歯みがきでおとせなくなる点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病には自覚症状が出にくいという特徴も。痛みや違和感で気づいたときには進行していて、歯石もあちこちに…ということも十分あり得るわけです。

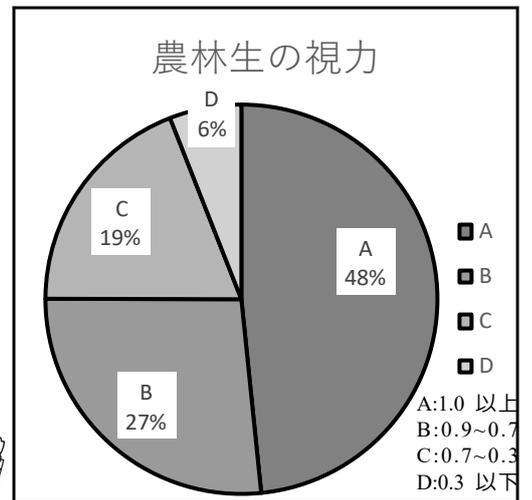
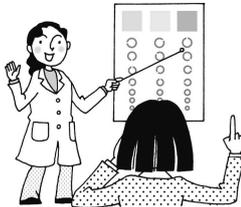
毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



# あなたの視力はどうですか？

教室のどこからみても、楽に黒板の字が見える視力はB以上といわれています。そのBより見えにくいCとDの人には眼科受診をお勧めしています。一度低下した視力はなかなか元には戻りません。実際に視力が低下してはじめてその不便さに気がついたという人も多いのではないのでしょうか。この機会に目にやさしい生活についてよく考えてみましょう。

(農林生の眼鏡・コンタクト利用率 45.5%)



\*生活視力で測定(眼鏡・コンタクト使用もあり)  
\*左右の視力が異なる場合は視力の低い方で記入

## やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、  
もしかしたら  
視力低下の  
サインかも…

4月の視力検査で視力Dであったが未受診の生徒対象に、視力の再検査を行いました。受診が必要な人には再度「視力検査結果のお知らせ」を配布しています。「忙しくて行く暇がない!」という声が多く聞かれました。時間をつくるものです!ぜひ、受診してくださいね。



## 確認しておきたい

### メガネの取り扱い方

- メガネをかけるとき、はずすときは、必ず、両手を使いましょう。片手でメガネをはずしていると、テンプルが曲がり、メガネがゆがんでしまいます。
- レンズをふくときは、ふくほうのレンズの外側を持って、そっとふきましょう。



- レンズがぬれたときは、すぐにふきとりましょう。水あとが残る場合があります。
- レンズに傷がつかないように、メガネを置くときは、レンズ面を上にししましょう。持ち運ぶときや保管するときは、メガネケースに入れましょう。
- 定期的に点検しましょう。

## 『見る』ことは『楽しい』

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約 80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？ 脳に届く画像はひらべったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。