11月 ほけんだより

松江第三中学校
令和8年11月2日発行

あっという間に10月が終わりました。今年も残すところ、２か月です。今年の目標は達成できそうですか？寒さが増して空気が乾燥し、咳や肌の乾燥に悩んでいる人が多くいます。寒い時期こそこまめな水分補給が大切です。加湿や保湿をして身体を乾燥から守りましょう。



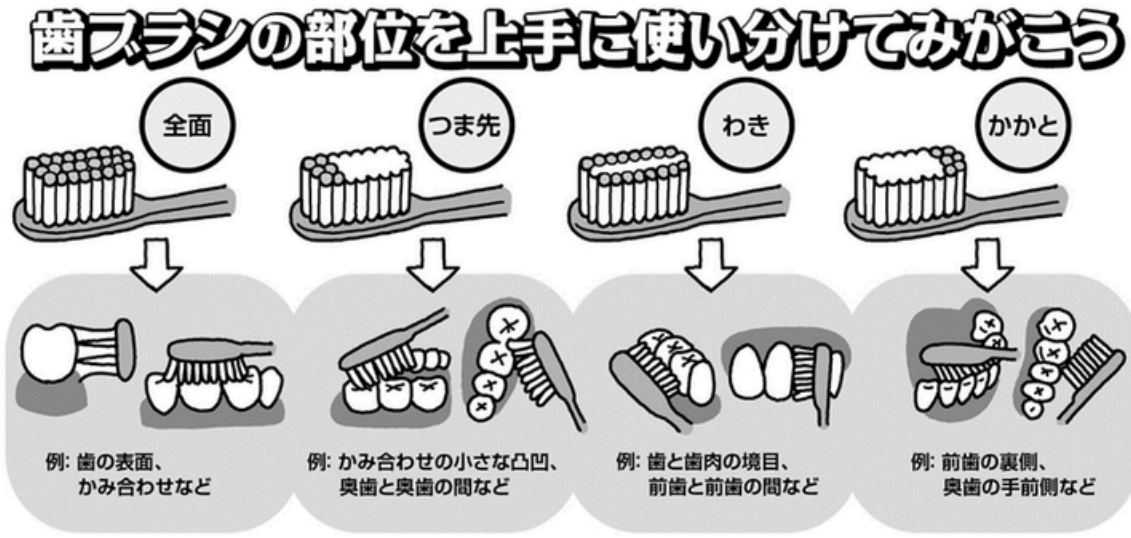
１１/８はいい歯の日

１１月８日は「いい歯」の日です。むし歯や歯周病にならないためには、日々の歯みがきが大切です。せっかく歯みがきをしていても、みがき残しや誤ったみがき方を続けている人はいませんか？正しい方法で歯みがきを行い、歯を清潔に保ちましょう。



自分の歯を知ろう！

歯の生え方や大きさは人それぞれ異なります。鏡で自分の歯をよく観察し、角度や歯ブラシの大きさを工夫してみましょう。歯ブラシでは落としきれない隙間の汚れもあるため、定期的な歯科受診も忘れずに！



歯ブラシの交換目安は、**１ヵ月**前後です。



１年生対象　色覚検査のお知らせ



１０月２８日付けで色覚検査のお知らせを１年生対象に配布しました。２・３年生も希望があれば保健室にて検査を行いますので、ご希望の方は担任または養護教諭までお知らせください。



色覚検査とは・・・

色覚に関する疾病の可能性を調べます。見える数字や線を伝える簡単な検査です。色覚検査で発見されやすい先天色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合でみられます。症状は、色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づいていない場合が少なくありません。しかし、授業を受けるにあたり、時に色の見分けがつきにくかったり、将来の職業の選択にあたり制限があったりすることもありますので、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

色覚検査は眼科医でも行っておりますが、このたび区教育委員会の方針に基づき、本校でも希望者を対象にした色覚検査を行います。なお、検査の実施にあたっては、生徒のプライバシーに配慮して個別に行います。