

# ほけんだより 10月

令和6年10月16日(水)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

10月に入っても暑い日がありましたが、最近は過ごしやすい日が増え、本格的な秋が到来します。さて、みなさんは『秋』に関することわざを知っていますか？皆さんもぜひ調べてみてください。

『天高く馬肥ゆる秋』：心身ともに快適に暮らせる秋の気候

『秋の日はつるべ落とし』：秋になり急速に日が暮れていく様子

『一葉落ちて天下の秋を知る』：かすかな前振りによって未来を察知する

これからどんどん気温が下がっていきますが、とくに朝晩は肌寒いと感じる日も出てきます。一方で1日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。なるべく着脱しやすい服装やこまめに天気(気温)を確認し、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

あなたの秋はどんな秋？



！家晴の差に注意！  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



## 🦷 歯と口の健康習慣 🦷

～大切な歯を守るために～



先週1年生を対象に、学校歯科医の白水先生から『歯垢(プラーク)を増やさない・残さない・歯垢ゼロ』にしていくために、むし歯と歯周病を予防する生活習慣、歯みがき、デンタルフロスの使い方の講話がありました。昨年度の区内中学校の歯科健診結果では、約5人に1人が歯肉に炎症がみられ、約3人に1人がむし歯と診断されています。毎日1回以上歯みがきをしているにも関わらずむし歯や歯肉炎になるのは、歯みがきが不十分で歯垢が残ってしまっているからです。

6月からは学校でも「歯みがき強化週間」を企画し、給食後の歯みがきを実施しています。また、江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区医師会より全学年に歯ブラシとデンタルフロス(1年生のみ)を後日配布しますので、毎日の歯みがきに活用してください。

歯科検診のお知らせ(黄色)を渡されてまだ受診していない場合は、この機会に受診し提出してください。

今回の歯科保健指導を実施するにあたり、1年生の保健委員に『自分なりに普段、歯みがきや歯の健康について気を付けていること』を考えてもらいました。すでに実践していることもあるかもしれませんが、次回の歯みがきなどに取り入れてみるのも良いですね。



☆1年生保健委員が自分なりに普段、歯みがきや歯の健康について  
気を付けていること☆

- 歯みがきの時は歯の裏もみがくようにしている。
- 毎日歯みがきをした後にデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れを取る。
- 5か月に1回歯医者さんで歯の定期検診を受けている。
- 歯みがきの時は鏡を見ながら行い、汚れがないか歯みがき後も確認している。
- 食事の時によく噛むことを心がけている。
- 朝と夜の歯みがきを忘れずに行う。(できるときは昼も)
- よく噛んで食べる。
- 歯ぎしりをしないように心がけている。



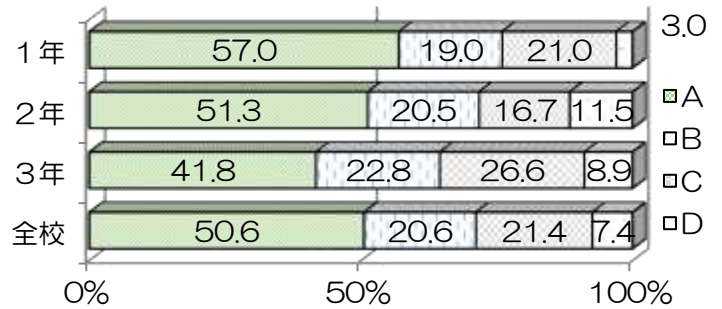
# \*視力検査の結果\*



## 《裸眼視力》

学年	裸眼視力受検者数	A	B	C	D
1年	100	57	19	21	3
2年	78	40	16	13	9
3年	79	33	18	21	7
全校	257	130	53	55	19

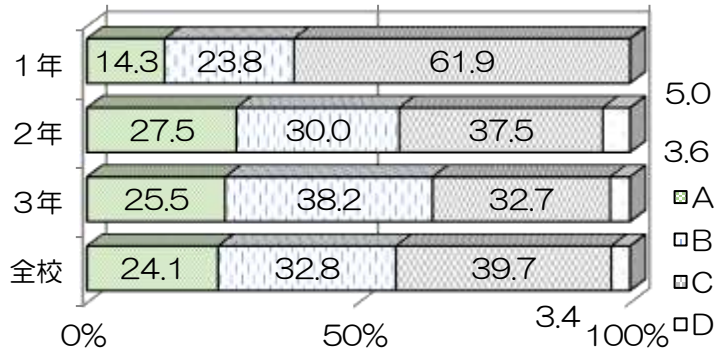
## 視力検査 (裸眼)



## 《矯正視力》

学年	矯正視力受検者数	A	B	C	D
1年	21	3	5	13	0
2年	40	11	12	15	2
3年	55	14	21	18	2
全校	116	28	38	46	4

## 視力検査 (矯正)



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

# 目を守る生活 保存版



## ドライアイから目を守る！

### ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

### ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



### 自分でチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないかチェックしましょう

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が霞む
- 目が赤い
- 光を見るときまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目がごごろする
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- めやにがでる

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



### 【チェックの結果】

自然症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きができなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### 予防のためにはどうするの？

- A. スマホやゲームを長時間続けない
- まばたきの回数を意識して増やす
- とまどき遠くを見て目を休ませる
- じゅうぶんな眼鏡をとる

## コンタクトレンズを正しく使う！

### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



### 最低限のルールって？

- A. ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装着時間を守る  
決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの曇りや目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自然症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

### してはいけないことって、どんなこと？

- A.  汚れた手でつける
- レンズケースが汚れたまま
- 友だちのレンズを借りる
- つけたまま寝る

