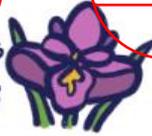


江本  
5.05.02

西永  
5.05.02

金澤  
5.05.02

# ほけんだより 5月号



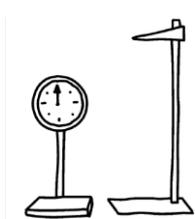
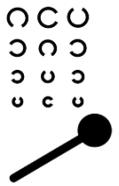
2023年5月8日  
阿東中学校 保健室

あっという間に5月になりました。ゴールデンウィークは何をして過ごしましたか。楽しい思い出ができた人、何かに挑戦した人、気づいたら連休が終わってしまった人など様々だと思いますが、生活リズムをくずさずに生活できたでしょうか。5月になり、暑い日が増えてきたので、服装などで暑さ調節をしたり、水分補給をしっかりとしたりして、熱中症にも気をつけてくださいね。



## 「身体測定」を実施しました。

4月14日（金）に身体測定を実施しました。実施項目は、「身長」「体重」「視力」「聴力」です。生徒のみなさんの協力により、スムーズに身体測定を終えることができました。結果について、病院受診が必要な場合は、生徒にお知らせプリントを配付いたしましたので、早めに受診をさせてください。



## ●近視・遠視・乱視って??



### 近視



近くの見えませんが、遠くが見えにくくなります。

### 遠視



近くも、遠くも、ぼやけて見えにくくなります。

### 乱視



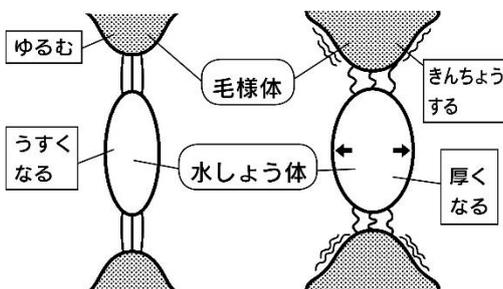
物がだぶって見えたり、にじんで見えたりします。

## 近くのものを見るとときと遠くのものを見るときのちがい

目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水しょう体の厚さを調節することで、私たちはものはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水しょう体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、きん張して水しょう体をふくらませてピントを合わせます。

遠くのものを見るとき 近くのものを見るとき



中学生の時期は視力が落ちやすいので、眼鏡やコンタクトを使っている人も、定期的に眼科を受診して、度数が合っているかどうかを確認しましょう。

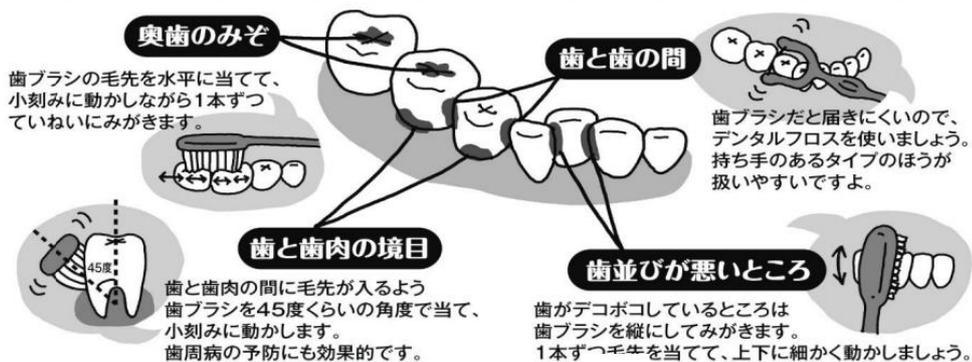
## 「歯科検診」を実施しました。

4月27日(金)に学校歯科医の大田先生にご来校いただき、歯科検診を実施しました。受診の必要性の有無にかかわらず、4月28日に「歯科検診結果」をお返ししておりますので、ご確認後、受診が必要な場合は早めの受診をお願いいたします。また、検診の結果、経過観察が必要と判断されたお子様につきましては、11月頃に実施予定の秋の歯科検診で、再度検診をおこないます。

なお、歯科検診当日に欠席したお子様につきましては、秋の歯科検診の受診対象となります。



## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



### 【歯肉炎について】

今回の歯科検診では、むし歯よりも、歯肉の異常(腫れ等)が多く見られました。正しい歯磨きをすることで、歯肉炎を予防または改善することができます。ただし、歯肉炎が悪化して歯周病になると、歯磨きだけでは改善できないので、受診をお願いします。

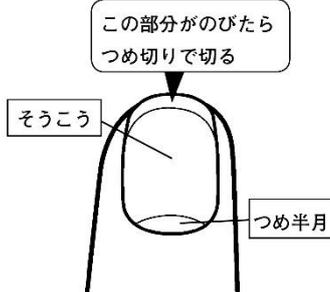
## 爪のチェックをしています!



環境委員会の取組で、毎週月曜日に爪のチェックを行っています。チェックをすると、きちんと切りそろえられている人、爪が伸びてしまっている人、切りすぎて深爪になっている人、噛み癖があり爪がちぎれている人など、いろいろな人がいます。爪を切る理由と爪の切り方は以下の通りです。

### つめのつくりと働き

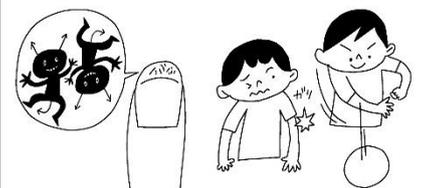
つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されなかつめの先は白っぽくなります。つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をすどくするなどの働きがあります。



爪の中に汚れがたまる、感染症のリスクもあがります。きちんと切るとは、感染症予防にもつながるのです

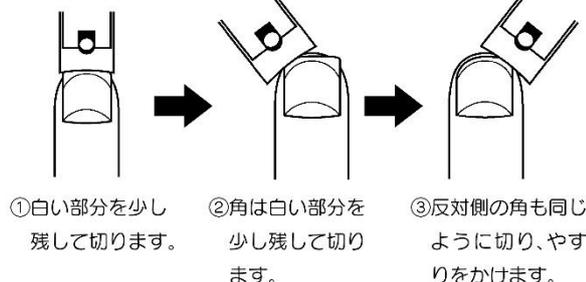
### つめをのばしていると...

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



### つめを切るときは

#### 手のつめ



#### 足のつめ

