

歯みがきしらべのご協力、ありがとうございました！

1学期に、前期保健委員会がつくった「歯みがきしらべ」の結果のまとめです。

9月の集会でも発表してきていましたが、正しい歯みがきで、自分の歯を守ってくださいね。

★学校のある日も、お休みの日も、朝ごはんのあと、ねる前に歯みがきをする人が多かったです。



★お休みの日は、昼ごはんのあとも歯をみがくという人が97人いました。すばらしい！！

★歯みがきこを、たまにしか使わない・いつも使わない人は、86人いました。

歯みがきこを使うと、よごれがよく落ちるよ！ぜひ使ってね！



★今までに、むし歯になったことのある人は、全体の63%でした。むし歯にならないように、ていねいな歯みがきをすることと、むし歯になったらすぐに歯

医者に行くことがたいせつです。



10月の保健目標は「目をたいせつにしよう」です。ゲーム・スマホ・テレビの時間を決めて使っていますか？寒くなってきたので、かぜ・インフルエンザ予防のために「てあらい・うがい」もわすれずに！

気になる こんな 目の症状

<p>目が赤い</p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
<p>目が乾く</p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
<p>目が痛い</p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
<p>目がかゆい</p>	<p>その原因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。

保護者の皆様へ

二学期に行う視力検査でも、B以下のお子様には「けんこうカード」でお知らせするだけでなく、「視力検査の結果のお知らせ」をお渡しします。

未受診の場合や、一学期の結果と比べて視力が低下した・黒板が見にくくなった等の自覚症状がありましたら、眼科の受診をお勧めします。