

ほけんだより 10月



9月25日現在の「むし歯」治療率・・・56.1%！

昨年よりも大幅に上がりました！素晴らしいですね。しかし、まだまだ100%には届きません。時間を見つけて早目に受診しましょう。むし歯は放置しても治りません。しっかり治療しましょう！



歯医者に行くのは「自分を大事にする」行動。自分の体を守るって、すごくカッコいいこと。誰かに言われてじゃなく、自分で決めて行くのが一番カッコいい。
「歯医者に行く＝自分をレベルアップさせる」って思ってみて。未来の自分がきっと感謝するよ。

保護者の皆様へ

「痛くなってから」ではなく、「今」だからこそ意味があります。「今受診することが、将来の医療費や生活の質を守る投資」だと考えてみてください。未来の笑顔のために、歯科受診をおすすめします。

感染症に注意！

休み明けから、体調不良者が続出しています。発熱はなくても、だるさやのどの痛みを訴える生徒も多いです。大事な試合や行事が控えています。一人ひとりが感染症対策を心がけましょう。



ウイルスはどこから来るの？

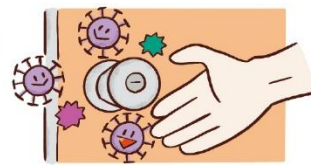
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についでいることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがい大切です。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

症状から知る

目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

症状の一例

- ☒ 目が乾く
 - ☒ 目の疲れ
 - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙が出る
 - ☒ 目が赤い
 - ☒ 眩しい
 - ☒ 痛い
- など

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるがあるので、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが。片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

