



R7.6

流山市立おおたかの森中学校 保健室

今月の保健目標  
むし歯を予防しよう

梅雨の季節になり、あじさいが美しく色づき始めました。あじさいは育つ場所の土によって、色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるということですね。

このことは私たちの健康にも似ている部分があります。あじさいの色が土によって変わるように、私たちの体も、食事や毎日の習慣に大きく影響を受けます。バランスの取れた食事や規則正しい生活を心がけることで、元気な体や心を保つことができます。

皆さん元気に過ごせるように、生活習慣を見直してみましょう。

# 大切な 目を守ろう

## 外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

## 疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日は子どもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

## 遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

## 明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

## 健康診断の結果について

- 4月11日(金) 視力検査
- 4月30日(水) 内科検診・運動器検診 1-1、1-2、1-3、1-4
- 5月14日(水) 眼科検診
- 5月22日(木) 歯科検診
- 5月28日(水) 内科検診・運動器検診 1-5、1-6、2-1、2-2



これらの検査・検診の結果、医師による治療または、検査が必要な人には、すでに個別に通知しました。連絡がなかった人は、『異常なし』です。

## お知らせをもらったら早めの受診をおすすめします

学校の健康診断は、「今」の健康状態を知るための大切な機会です。特に視力や歯の健康は、日々の学習や生活に大きく関わってきます。



### 視力について

今年度の視力検査で、視力が下がったと言う声が聞こえてきました。  
・黒板が見えづらい・目を細める・頭痛がする…  
これらは視力低下のサインかもしれません。  
そのままにしておくと、視力がさらに低下したり、集中力に影響が出たりすることがあります。

### 歯科について

むし歯は「痛くないから大丈夫」と思っていても、知らないうちに進行していることがあります。また、治療途中のままにしておくと、食事・発音・かみ合わせなど、成長に関わる問題が起こることも。今の時期のケアが、将来の歯の健康を左右します。

### 保護者の方へ

治療のお勧めの用紙を配付されましたが、既に受診されている場合はその旨を記入し、学校に報告書を提出してください。

お子さんの健康は、今も将来もかけがえのない宝物です。ご家庭と協力しながら、健やかな成長を一緒に支えていければと思います。今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。