

ほけんだより 10月号



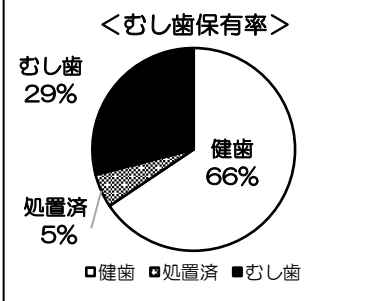
令和8年10月1日
船橋市立古和釜中学校 保健室

10月8日は歯科相談の日

朝、忘れずに歯みがきをしてきましょう！
登校後は「フクブクうがい」
をするとさらによいですね。



R7 古和釜中のむし歯保有率(参考)



市内平均に比べ、むし歯
の人が多くなっています！

よい姿勢に授業を受けられています？(グー・チョキ・パーで確認してみましょう)



【チェック項目】

- ☐ 机からおなかまでグー1個分空いているか。
- ☐ イスの背もたれから、グー1個分空いているか。
- ☐ 足の裏全体が床についているか。

【チェック項目】

- ☐ 机をチョキではさんだ時、ひじが90度になっているか。

【チェック項目】

- ☐ 教科書やタブレットを見る時、パー2つ分離れているか。

【判定】

- すべて「はい」⇒よい姿勢です。
- 「いいえ」があった人⇒改善しましょう。
- 足の裏が床についていない人⇒担任の先生に机とイスの高さを調整してもらいましょう。



【10月の保健目標】 目を大切にしよう 正しい姿勢を心がけよう

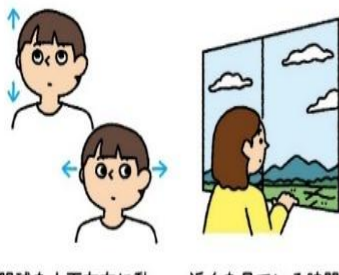
保護者の皆様へ

☆歯科健康相談終了後、全員に結果を配付いたします。むし歯は放っておいても治りません。早めの治療をおすすめします。

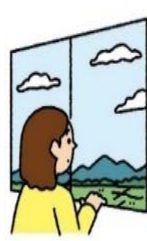
☆日本スポーツ振興センター加入の方で、申請書類がお手元にある方、未申請の方は、早めのご提出をお願いいたします。
(次年度から申請方法が変更。変更前にご提出をお願いします。)

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ

寝転んで見る

暗い部屋で見る

長い時間見続ける

見え方のABCD

(社)日本眼科協会

A(1.0以上)のひとは1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています

B(0.7～0.9)のひとは後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3～0.6)のひとは後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要

D(0.2以下)のひとは前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

コンタクトやメガネの



度数は合っている？

メガネやコンタクトの人も見えづらい場合は、眼科を受診しましょう！