

ほけんだより

市沼中保健室

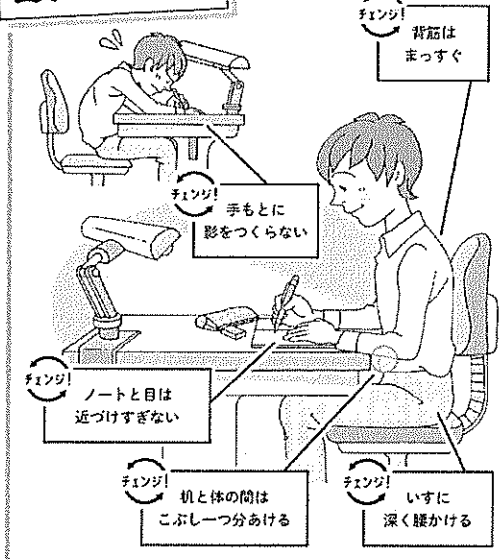
R2.10.19



今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり秋らしくなってきました。朝は寒く感じることもあります。この秋、皆さんはどんな秋を楽しみますか？ コロナ禍でも秋を味わうことはできると思います。皆さんの“〇〇な秋”の〇〇は何ですか？ 食欲やスポーツや芸術それとも読書！？

10月10日は「目の愛護デー」です。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

勉強するときに



どこをチェンジ?

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに



with コロナ

日常生活でコロナ疲れも感じられるようになりました。これからの季節はインフルエンザ感染も心配ですね。新型コロナウイルス感染症対策は、インフルエンザや風邪の予防対策でもあるので、引き続き手洗い、マスクの着用、3密を避ける生活を心掛けましょう!

コロナウイルス、目も入口？

口や鼻を入口に体の中に入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があることを知っていますか？（中国の武漢で新型コロナウイルス感染症の警鐘を鳴らした方は、眼科のお医者さまでした。本校の内科校医加藤先生もおっしゃっていました。）

感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスがついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくる可能性があります。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです!!

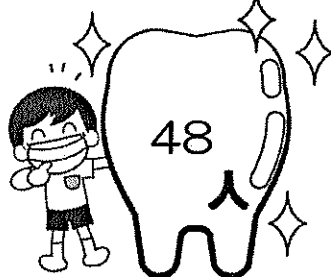
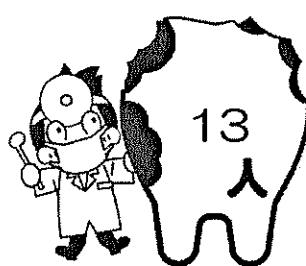
汚れた手で
目をこすらないで!



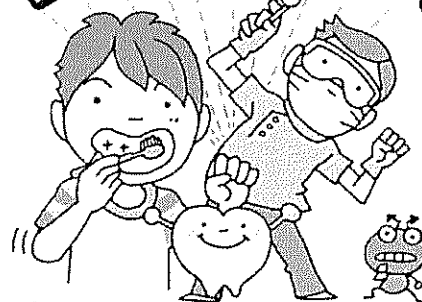
歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

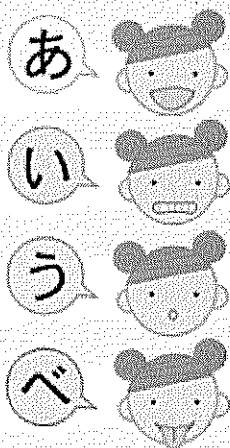
学校歯科医 白壁先生からアドバイス！

- ・頬杖をつく癖はなおそう！☞ 歯が内側に倒れたような歯並びの人、思い当たりませんか？
- ・下唇をかむ癖をなおそう！☞ 前歯が前に出てしまうかもしれません。
- ・舌のポジションは正しい位置に！☞ 口を閉じて、舌先を上あごにつけた状態が正しい位置です。口呼吸ではなく、鼻呼吸をしましょう。
- ・寝ているときはなるべく口を閉じて！☞ 前歯の状態で、口を開けたまま寝ているかわかります。
- ・口呼吸を鼻呼吸にするためには「あいうべ体操」をやりましょう！！☞ 口の筋肉を鍛えます。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操

口呼吸は病気のはじまり



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

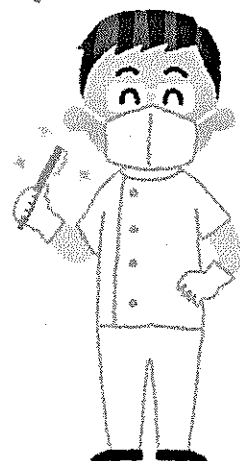
●できるだけ大きめに、声は少しでOK！

●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

●一日30セット(3分間)を目標にスタート！

●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください



今年度の定期健康診断が終了しました！

新型コロナウイルス感染症対策による休校で、学校行事が大幅に変更された中で、毎年年度の初めに行っていた各種検診・検査が7月以降から実施可能になりました。10月15日の歯科検診ですべての日程が終了しました。医療機関の受診が必要な場合に「精密検査のすすめ」「視力検査結果のお知らせ」「耳鼻咽喉科健康診断結果のお知らせ」等を渡しています。歯科健診は健診を受けた人全員に結果をお知らせしました。医療機関受診が必要な場合は、時間を作って病院を受診してください。