



勝浦中学校
保健室
6月号

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



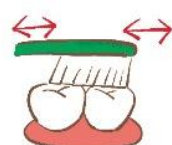
食べたら
歯みがき

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

使い終わったハブラシを 集めています



使い終わったハブラシを回収するので学校に持ってきてください。

捨ててしまえばごみとなる使用済み歯ブラシを回収・リサイクルし、植木鉢等の新しいプラスチック製品に生まれ変わらせるプログラムに参加します。ハブラシからリサイクルして作られたプラスチック製品(植木鉢等)との交換や教育支援・地域支援等の寄付に換えることができます。

5月15日歯科検診がありました。虫歯があると指摘された人、1年生8人、2年生8人、3年生10人でした。虫歯はありませんが、歯科受診をすすめられている人も3年生が一番多くいました。毎年、学年が上がるに伴い虫歯のある人が増える傾向にあります。虫歯は様々な病気の原因になります。早めに治療を済ませましょう。



アイシティ eco
プロジェクト



使い捨てコンタクトレンズの 空ケースを集めています

使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収して再資源化することで、CO2 排出削減の貢献に繋がります。空ケースのリサイクルによる収益は、交益財団法人日本アイバンク協会に全額寄付されます。アイバンクは角膜の病気による視力障害の方の視力回復のために、全国54のアイバンクと連携し角膜移植を待つ方とドナーの架け橋の役目を果たしています。空ケースを集めることで誰かの役に立つことに繋がります。



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にくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

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日はこどもの目の日。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。

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。

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。

6月の予定



6月5日(木)14時10分～眼科検診・・・1年生と2・3年生の該当者

6月9日(月)10時～ 心電図検査・・・1年生全員

6月12日(木)10時30分～・・・1年生全員と該当者

6月20日(金)11時～ 脊柱側弯症検査・・・症状のある人

*当初予定されていた耳鼻科検診は日程が変更になりました。