

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園  
保健だより No.11  
平成29年3月1日

3月は、今までの環境かんきょうが変わっていく時期ですね。学校からの卒業や、新しい学年に移っていく時です。

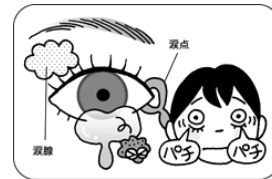
この節目ふしめの時期に、ぜひこの1年間の生活が、健康的だったか振り返ってみましょう。そして、改善かいぜんできることを、少しでも変えていくきっかけの時にしましょう。



## 目についてもう一度考えてみよう

### 涙なみだの働き

- ①ごみを洗い流す
- ②目に酸素さんそや栄養えいようを運ぶ
- ③ばい菌を殺す
- ④目の表面をなめらかにする



### ドライアイ

ドライアイは涙の量が不足したり、質が悪くなことで目の表面に傷がついてしまうことです。

### ドライアイの症状しょうじょう

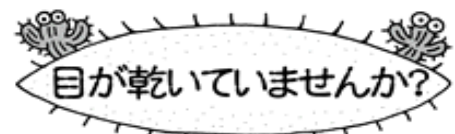
- ①目がかれる
- ②目が重い感じがする
- ③光がまぶしい
- ④目やにが出る
- ⑤目が赤い
- ⑥目がいたい。ゴロゴロする。
- ⑦目がかゆい
- ⑧涙が出る
- ⑨目がかわく

### ドライアイの原因

**まばたきの減少！**

まばたきは、安静にしているときは1分間に21回、コンピューターゲームをしているときは5回と減少します。まばたきが減少すると、涙が蒸発じょうぱつしてドライアイとなってしまいます。

そのほかに、コンタクトレンズの使用や、エアコンによる室内かんそうの乾燥も原因となります。



テレビやゲームは時間を決めて



今年の保健委員会の健康に関する調査は「歯みがきについて」です。  
結果は、保健室前の廊下ろうかに掲示けいじしていますが、この裏面もご覧ください。

けんこう かん ちょうさ は  
健康に関する調査「歯みがきについて」

あなたが正しいと思うものに○，間違っていると思うものに×，わからないものには△をつけてください。（これはテストではありません）

	しつもん 質問	せいかい 正解	せいとうりつ 正答率 %	コメント
1	むし歯の原因は、食べかすなどである。	○	90.9	歯に残った食べかすをそのままにしておくと、むし歯になります。食後は必ず歯みがきをして食べかすを取りましょう。
2	むし歯は放っておいても、なおる。	×	92.6	むし歯になってしまったら、治療してもらうしかなおす方法はありません。放っておいたら、むし歯がひどくなっていきます。歯みがきをしっかりしましょう。
3	歯みがきは、むし歯予防になる。	○	92.6	歯みがきはむし歯予防に一番大切なことです。歯の裏、奥歯など、みがき残しが多いところに気を付けてみがきましょう。
4	よく噛んで食べることは、むし歯予防になる。	○	59.5	唾液には、むし歯予防の効果があります。よく噛んで唾液を出すことで、むし歯予防になります。よく噛んで食べましょう。
5	甘いものを食べ続けると、むし歯予防になる。	×	76.9	甘いものを食べ続けると、口の中がむし歯ができる環境になってしまいます。甘いものを食べる時は時間を決めて、食べたあとは歯をみがきましょう。
6	歯の痛みは、むし歯以外の原因もある。	○	70.2	歯肉炎や知覚過敏などで痛くなることもあります。歯の痛みがあったときは、歯医者さんにみてもらいましょう。

いかがでしたか。

食後の歯みがきと、歯を傷つけないように優しく、そして3分くらい時間をかけたていねいな歯みがきを心がけ、みがき残しをしないように歯ブラシをこまかく動かし、歯の1本1本をていねいにゆっくりみがく習慣をつけていきましょう。