

保健だより

平成 27 年 11 月 9 日発行 N08

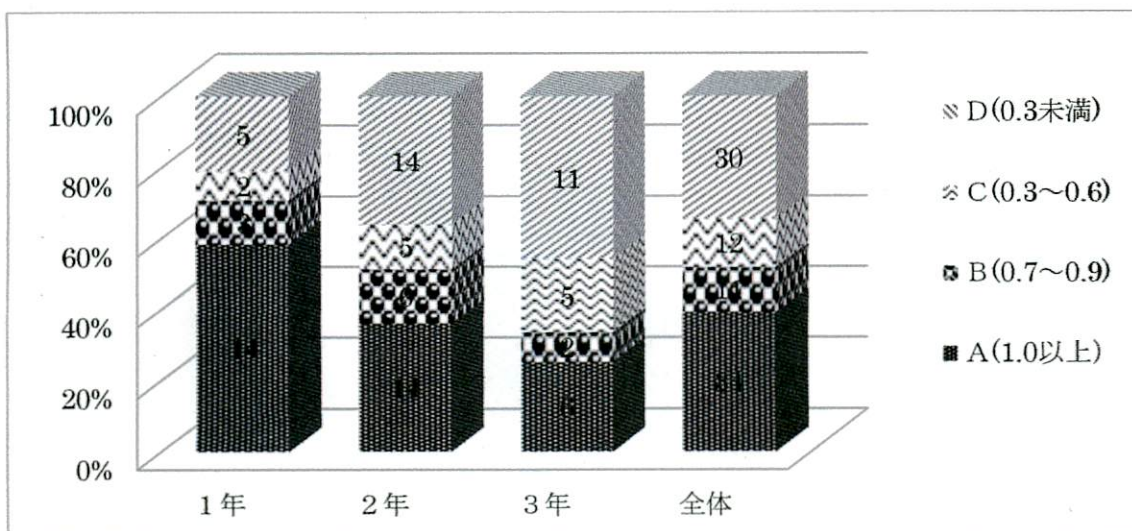
郡山市立片平中学校保健室

朝夕冷え込む季節になってきました。いよいよインフルエンザがはやる時期ですね。インフルエンザにかかっていなくても、発熱や体調を崩して早退する生徒が増えてきています。手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。

10月の視力検査の結果

(単位 人)

項 目	1年	2年	3年	全体
A(1.0 以上)	14	14	6	34
B(0.7~0.9)	3	6	2	11
C(0.3~0.6)	2	5	5	12
D(0.3 未満)	5	14	11	30



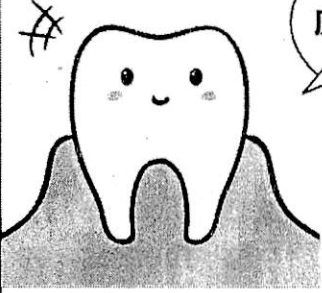
先日の視力検査で治療勧告書（専門医での受診のおすすめ）をもらった人は、なるべく早く専門医での検査をしてください。本校では、視力異常者（B以下）の生徒の割合は、61%県平均では、55.4%であり 5.6%ほど高い割合になっています。全国平均の 53.1%と比べても 7.9%も高い割合になっています。特にDの 0.3 未満の生徒の割合が 34.5%と大変高い割合になっているため、パソコン、携帯電話（スマートホン）、ゲーム等、毎日の使用時間を決めて利用するのが大切です。めがねやコンタクトを利用している生徒も多いため「目が見えにくいな」と感じたら、眼科で検査してもらいましょう。

11月8日

いい歯の日

歯肉炎について

歯肉炎という病気を知っていますか？歯肉炎は、「自分で治せる病気」です。厚生労働省では、歯肉炎を「生活習慣病」に位置付けています。間食（おやつ）をだらだら食べるなどの生活の乱れから、歯肉の病気に対する抵抗力は弱り、ついには体全体の健康状態に影響を与えるのです。しかし、初期の歯肉炎ならば、2週間ほどで自分の目で見て分かるくらいに回復し、治せるのです。

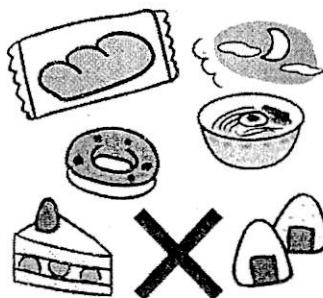
●健康な歯肉	●歯肉炎の歯肉
 歯肉炎の原因は歯こうです！	 あなたの歯肉は元気ですか？
うすいピンク	色 赤っぽい
引きしまって、ピチピチしている	感触 腫れていて、プヨプヨしている
歯と歯の間に、しっかり入り込んでいる	形 丸く厚みがあって、ふくらんでいる
出血していない	出血 指で押したり、歯みがきなどの刺激で出血しやすい

歯肉炎の予防

●間食や夜食はできるだけ控える（食べたなら磨く）。



●歯こうが付きにくい砂糖の少ない食べ物、飲み物、歯ごたえのあるものを食べるようにする。



●歯石が付いていないか定期的に歯医者さんで診てもらおう。

