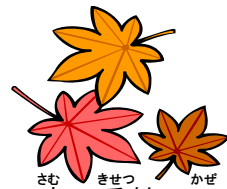


# ほけんだより



平成29年11月6日  
あつぎしりつきたしやうがつこう ほけんしつ  
厚木市立北小学校 保健室

11月になり冷たい風が吹くようになりました。寒い季節は風邪やインフルエンザが流行しやすいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

## 秋の視力検査を実施しました



10月に視力検査を実施しました。B以下の人には「視力検査結果のお知らせ」を渡しています。見えにくい人は、早めに眼科へ行きましょう。治療を早く始めると、視力が回復することもあります。

## 色の見え方について

目の目はたらしきは、物を見るほかに色を見分ける機能があります。色の見え方も個人差があり、色を見分けることが苦手な人もいます。日常生活で困ることは少ないようですが、職業によっては、色を見分ける力が必要になることがあります。色が見えにくい人は、保健室に相談に来てください。

### 色を見分けることが苦手な例

- ・黒板の赤いチョークが見えにくい
- ・スキルの赤い色が見えにくい
- ・図工の色ぬりが苦手
- ・晴れているのか、くもっているのか分かりにくい
- ・ジュースや食べ物の色が見分けにくい
- ・ゲーム機やスマートフォンの充電器の色が分かりにくい

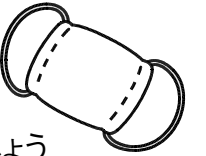


## かぜが はやりはじめました

先週あたりから風邪がはやり始めました。咳、のどの痛み、鼻づまりなどの症状を訴える人が多くなります。のどが痛いときは、次のことに気をつけましょう。



- |                     |   |                             |
|---------------------|---|-----------------------------|
| ・口呼吸をしないようにしましょう    | → | 鼻呼吸をしましょう                   |
| ・のどが乾燥しないようにしましょう   | → | マスクを着けましょう                  |
| ・口の中を清潔にしましょう       | → | こまめに うがいをしましょう              |
| ・免疫力(体を守る力)を高めましょう  | → | 体を温める・体を休める・栄養のあるものを食べる     |
| ・部屋の中が乾燥しないようにしましょう | → | 加湿器を使ったり、洗たくものを室内に干したりしましょう |
| ・治らないときは受診しましょう     | → | 内科・小児科・耳鼻科に受診しましょう。         |



## 11月8日は いい歯の日です！

からだの健康を保つためには、栄養のあるものを食べることが重要です。また、よく噛んで食べることは、むし歯のほか、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。食べた後は歯みがきをていねいに行い、むし歯や歯肉炎にならないようこころがけましょう。11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯の健康状態をチェックしてみましょう。



- 歯に茶色や黒い色がついている
- 歯の間に食べ物が はさまりやすい
- 歯の表面やミゾがザラザラしている
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く、はれている
- 歯みがきをすると、歯ぐきから血が出る
- かたいものをかむと歯が痛い

### 歯肉炎とは？

歯ぐきが赤く腫れて血が出る症状です。ひどくなると痛くて噛めなくなったり、歯が抜けたりします。原因は歯の汚れに細菌(ミュ-タンス菌)がたくさん発生し、歯や骨を溶かしてしまうからです。