



H23.10  
向島中学校  
保健室

畑で、田んぼで、大切に育てられた作物が実りの秋を迎えています。  
おいしいものがいっぱい季節ですね。

今年度も折り返し点を過ぎようとしています。これまでの半年間、みなさんが積み重ねてきた努力も、これから実りのときを迎えるでしょう。たくさんの収穫が得られますように。

## みなさんの口の中は大丈夫ですか？

今月は秋季歯科健診(2校時~)があります。

18日(火)・・・2・3年

19日(水)・・・1年・前日欠席者

歯の健康は、体の健康とつながっています。

もう一度、自分の歯の健康状態をチェックしましょう。



### 歯みがきパーフェクト大作戦！！

#### ① 歯ブラシの選び方

- ★もち手はまっすぐ、シンプルな形。
- ★毛のかたさは「ふつう」
- ★ブラシの幅は  
人差し指の第一関節と同じくらいのもの。

#### ② ブラッシングのポイント

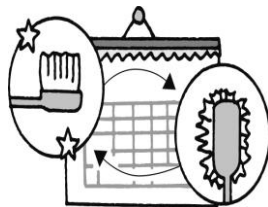
- ★ブラシの先を歯と歯ぐきの境目に
- ★場所に合わせて、タテ・ヨコ・ナメに
- ★軽い力で、こきざみに

#### ③ みがき残しをチェック!



- ★汚れが残っていないか、鏡でチェック!  
口を開けて、奥歯をのぞいてみよう。
- ★歯の表面を下でさわってチェック!  
ザラザラするのはみがき残しのサイン。

ブラシ部分のはみ出し  
は交換サイン。  
1カ月に一度が目安。



#### 週に一度は自分の口の中に注目!

\* 下のようなことはありませんか？

- ①冷たいものがしみる。
- ②歯みがきの時、歯ぐきから出血する。
- ③歯の間にもものがはさまりやすい。
- ④朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ⑤時々歯ぐきがはれる。
- ⑥歯に色がついている。
- ⑦歯が痛い。

①～⑤までで、思い当たることがあれば「歯ぐきの病気」が疑われます。  
⑥、⑦は「むし歯」かも。  
症状が続く時は、早めに歯科医院へ行きましょう。

「歯」は食べる時だけでなく、話す時や表情をつくる時にも必要です。  
**大事なテスト、部活動の大会など、大事な時に痛み出すと、自分が持っている力を十分に出せない!**

#### 毎日ていねいな歯みがきをしましょう!

「歯科健康診断結果のお知らせ」が配られたら・・・

むし歯や歯肉炎などの異常が見つかった人には、後日、病院の受診を勧める「歯科健康診断のお知らせ」を配ります。もらった人はすぐに歯科医院で治療を開始してください。

**むし歯は自然にはなおりません!!**



# 目を大切にしよう



目にやさしい  
って、どんなこと？

疲れ目の症状チェック  
思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



疲れ目の原因チェック

生活をふり返ってみよう

- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



目にやさしい  
環境

見やすく、  
目が疲れにくい

光・照明



照明器具の光が直接  
目に入らないように



ノートや本に直射日光  
が当たらないように

色

Relax

脳も  
リラックス  
する色です

緑色

強い色どうしの  
組み合わせは、  
見づらく、目が  
疲れます。



画面や手元だけでなく、  
部屋全体を明るく

目にやさしい  
食べもの

粘膜や血管をじょうぶにし、  
目の働きを助ける

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する



緑黄色野菜 チーズ うなぎ

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする



果物 ブロッコリー

目を助ける

ビタミンB群

●B2：目の細胞の再生を

うながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

●B1、B2：視神経の

働きを助ける



卵 のり 納豆

アントシアニン

●網膜の働きを助ける



なす(皮) ブルーベリー 黒ゴマ

疲れにくく、  
疲れを回復しやすい

目が疲れにくい

距離・姿勢

生活

●本やノート

●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30 cm



2 m以上

目が  
泣いて  
います

- ×顔を傾けて字を書く。
- ×長い時間、画面を見続ける。
- ×寝そべて見る。

目の疲れを回復する

睡眠



目と脳の両方を使って  
「見て」います。



目と脳を休ませるには、  
たっぷりの睡眠が必要です。