



ほけん 保健だより

かがわけんりつろうがっこう ほけんしつ
香川県立聾学校 保健室



10月

風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。秋は何をするにしてもよい季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、学問の秋・・・そしてたくさんのものがおいしい食欲の秋。

日中は汗ばむほど気温が上がる日でも、夕暮れにはグッと冷えますので、風邪にご用心。こまめに衣服を調節し、汗の始末をしっかりとして元気に秋を楽しんでくださいね。



10月の保健目標

目を大切にしよう



目にやさしい生活をしていますか？

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

こうない は たいかい かいさい 校内歯みがき大会が開催されました！

10月16日(火)に第6回校内歯みがき大会が開催されました。今年度は『ふいて・とばして・うごかしてコーナー』『くちびるの力を調べてみようコーナー』『デンタルフロスを使ってみようコーナー』の3つのコーナーを回りながら歯と口について楽しく学ぶことができました。

今年度も、学校歯科医の木田先生と香川県歯科医療専門学校せんもんがっこうの学生さんがゲストとしてきてくださり、各コーナーで指導していただきました。



ふいて・とばして・うごかしてコーナー

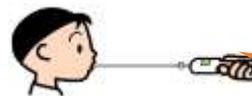


「ふ」の発音につながるよ！

20cm、50cm、80cmのところにおいてある紙でできた「ウサハ」をフーッと吹き飛ばすことができるかな？という課題に取り組みました。終了後は学生さんと一緒に「あいうべ体操」をしてお口のトレーニングをしました。



くちびるの力を調べてみようコーナー



「パ行」「バ行」「マ行」の発音につながるよ！

りっぶるくんという機械きかを使ってくちびるの力を測定しました。終了後は学生さんと一緒に顔ジャンケンをして口輪筋こうりんきんのトレーニングをしました。

顔ジャンケンが楽しかったという子どもたちもたくさんいました。ぜひご家庭でもやってみてください。



デンタルフロスを使ってみようコーナー



歯と歯のあいだに肉や魚が挟まっているけれど歯ブラシだけでは取れないといった経験をしたことはありませんか？こんな時デンタルフロスが活躍します！

デンタルフロスコーナーでは学生さんが丁寧にデンタルフロスの使い方について教えてくれました。歯ブラシできれいにみがいたつもりでも、歯と歯の間が汚れていてびっくりしていました。



① 歯ならびに沿わせてデンタルフロスを口の中に入れる。



② 歯と歯の間に糸の部分いとを当てる。



③ ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



④ 中まで入ったら、前後・左右に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢しこうを落とす。



⑤ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

