

ほけんだより

令和元年〇月〇日 (〇)
群馬県立富岡特別支援学校 (高)
保健室 NO.6

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月に入り、気温がぐっと下がりました。急な寒さで風邪をひきやすい時期です。気温に適した服装を選び、快適に毎日を過ごしましょう。

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。家でテレビやスマホを見すぎてはいませんか？こまめに休憩し、目を休めるようにしましょう。

きゅう けい
休憩



こんなときは目がつかれています



目がしょぼしょぼする



まぶしい



目のおくがいたい



かすんで見える

目がつかれたら・・・



とおいをみる



ストレッチをする



目をあたためる



目の健康のためにできること



スマホを
やりすぎない



外でからだを動かす



前髪は目に
かからないように



ものを見るとき
目を近づけすぎない



読書や勉強は
明るい場所で

裏もあります！

歯のほけんだより



きょうしつ ほけんしつ
教室や保健室で



あんなことや

よく聞く、

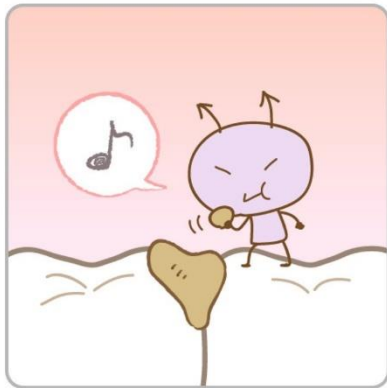


こんなこと...

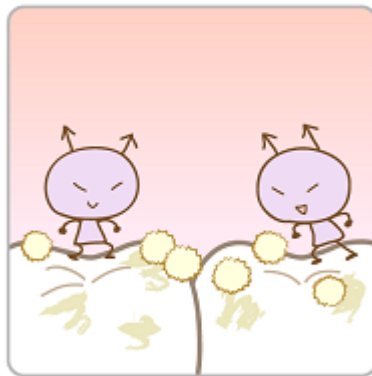
どうしてむし歯になるのか？



くち なか
口の中にあるむし歯菌が、
食べかすを食べます。



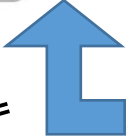
えさを食べたむし歯菌
は、酸をつくります。



酸が歯をとかし、むし歯
になってしまいます。

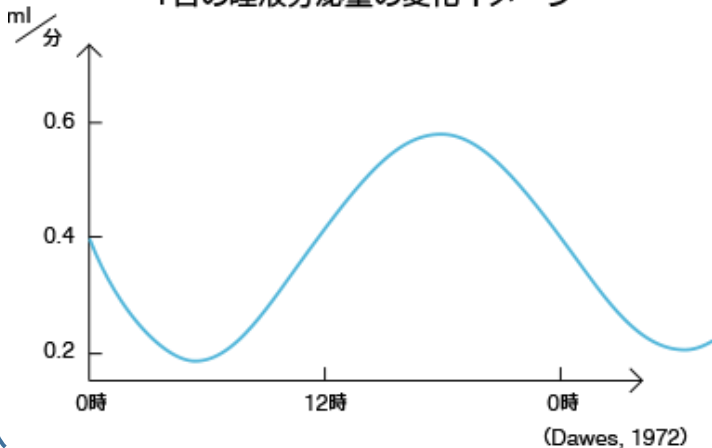


つまり!



食べたらずくに歯を磨いて、酸を
つくる時間をなくすことが大切!

にち だえきぶんびつりょう へんか
1日の唾液分泌量の変化イメージ



口の中のだえきには、汚れを洗い流す働き
があります。しかし、夜はだえきの量が減る
ので、むし歯菌が増えやすいのです!

夜の歯みがきは、特に
丁寧にしましょう!

