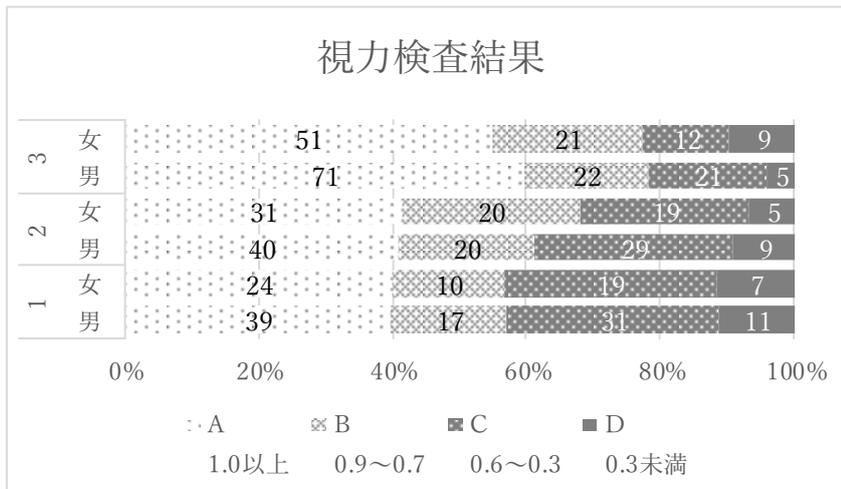


ジメジメした梅雨がやってきますね。じっとりとした天気につられて、身体も心も重だるさを感じてしまいそうですが、早寝早起き、栄養バランスの摂れた食事など、規則正しい生活習慣を心がけて、体調を整えていけるといいですね。

～令和3年度 視力検査結果について～

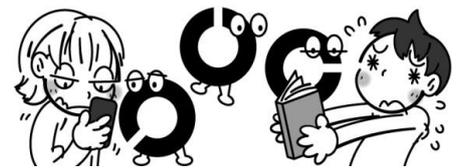


普段から眼鏡・コンタクトレンズで矯正している生徒は矯正視力、普段から裸眼の生徒は裸眼視力で集計(=生活視力)。矯正視力者の割合は 275名 (42.8%) でした。1年生に1.0未満の生徒が目立っています。3年生は進路活動もあるので、早めに眼科受診することをお勧めします。

●視力検査結果のお知らせについて

・視力検査の結果が両眼 A だった人

- ▶通知は出していません。引き続き、視力を維持する生活を心がけましょう。



・視力検査の結果が、B、C、D だった人

- ▶眼科を受診し、視力低下の原因を知り、必要な場合は、メガネやコンタクトを処方してもらいましょう。(特に3年生は進路資料に影響大)

※受診したら、報告書の提出を忘れずにお願いします。

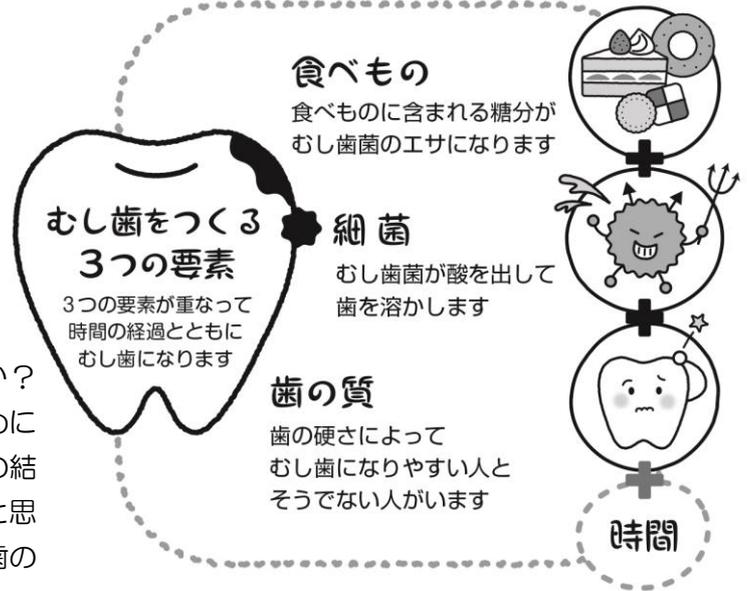
・その他

- ▶「近くがぼやける」、「小さい字は少し離すと見えやすい」、「薄暗いと見えにくい」、などの症状はありませんか？
これらは老眼の症状で、スマホの使いすぎも原因となります。若い人にも増えていますので、スマホの使用時間を見直してみましょう。





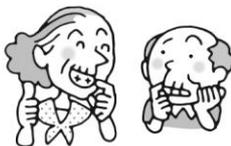
先日の歯科検診の結果はいかがでしたか？
「受診が必要です」と記載のあった人は早めに医療機関で診てもらいましょう。歯科検診の結果は、次回のほけんだよりでお伝えしたいと思いますが、歯と口の健康週間に合わせて、歯の健康について考えていきたいと思ひます。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



食中毒に気をつけて



これからジメジメした梅雨の季節がやってくると、食中毒の発生が心配されるようになります。

コンビニで購入するものを含めて、学校に持ってくるお弁当は、保冷剤を入れた保冷の効くカバンに入れたり、陽の当たる場所には長時間お弁当を放置しない、など食中毒を起こさないように気をつけていきましょう！

食べる前には手洗いも忘れずに。