

Healthy life

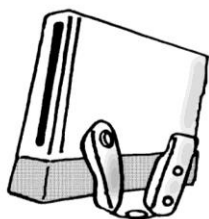
10月号

暑さがようやく終息し、前期も明日で終わります。後期開始と同時に衣替えが完全実施されます。寒暖差の激しい季節になりますが、衣服の調節や感染症対策をしっかりとって、体調を崩さないように生活していきましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

ゲームやパソコン・スマホやり過ぎていませんか？

ゲームやパソコン などによる影響



眠りのリズムや質が悪くなる
寝る前までゲームやパソコンをしていると、音や光で脳が興奮して眠りにくくなる。また、夜更かしするなど、睡眠のリズムが乱れてしまう。



体力が低下する（運動能力が向上しない）

じっと座ったままで体を動かさないで、体力がつかない。体も鍛えられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力が伸びにくくなる。



視力が悪くなる

長い時間、画面を見つめていると、ドライアイになったり、視力が悪くなったりする。



コミュニケーション能力が育ちにくい

親子で話をしたり、友だちと遊んだりする時間が少なくなり、コミュニケーション能力が育ちにくい。



危ないことに巻き込まれる

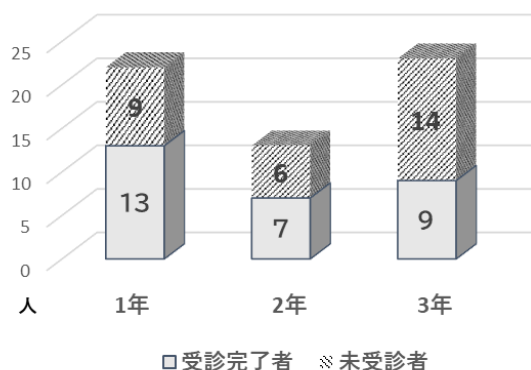
インターネット上の情報には、有害なものや悪質なものなどが含まれており、事件に巻き込まれるケースもある。



10月4日
現在の状況

むし歯・歯肉炎の治療忘れていませんか？

歯 科



左のグラフのように「むし歯・歯肉炎」の治療状況は現在50%です。今年は3年生の治療状況が良くありません。歯科検診は5月だったので、放置している状態だと「むし歯や歯肉炎」はさらに悪化していることも考えられます。

まだ治療をしていない29人の生徒は、早めにむし歯や歯肉炎の治療を開始してほしいと思います。

もし、治療勧告書をなくしてしまった場合は、教えてください。いつでも再発行します。