

# 12がらほけんたより

令和5年12月  
八代小学校  
保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！  
良いお年をお迎えください。3学期に元気に会いましょう！



## 親子給食・歯みがき教室

12月5日に1年生を対象に親子給食と親子歯みがき教室を実施しました。親子給食はコロナ禍前に実施して以来、実に4年ぶりの開催となりました。おうちの方に配膳や給食の様子を見てもらいながら一緒に給食を食べました。その後は学校栄養士から学校給食や栄養についての話がありました。



親子歯みがきでは、第一大臼歯に関するクイズや染め出しを行い、歯科衛生士さんから上手な歯のみがき方のコツを教えてくださいました。



## 6年歯科教育

6年生の保健の授業で歯肉炎について学習しました。歯肉炎もむし歯も「歯垢(プラーク)」が原因です。RDテストで口腔内のむし歯菌の量を調べたり、カラーテスターで磨き残しのチェックをしたりしました。RDテストの結果、口腔内の細菌量が多かった人は生活習慣や食事の内容や食べ方を見直してみましょう。カラーテスターは古い歯垢は青く、新しい歯垢は赤く染まります。特に青く染まってしまったところに注意しながら歯をみがくようにしましょう。



## 東中学校区地域学校保健委員会

12月14日(木)に東中学校区地域学校保健委員会を開催しました。東中学校区(東中・権現堂川小・吉田小・八代小)4校の先生と保護者が集まって、校区の健康課題について報告と協議を行い、学校三師の先生方からご指導をいただきました。詳しくは、後日各校のホームページでご紹介させていただきますので、ぜひご覧ください。



## メディアと目の距離、保っていますか？

みなさんの毎日のメディア時間はどれくらいありますか？余暇を楽しむゲームやテレビだけではなく、今は、学習でもタブレットやスマホを使うことが多くなりましたね。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。メディア依存にならないように上手にメディアと付き合っていきましょう！

### こんな症状ありませんか？

画面を近すぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、より目のまぶさになる「急性内斜視」になってしまうことも。

本来緩いカーブを描く首の骨が真っ直ぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。

スマホやタブレット、ゲームの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。



メディアと上手につきあうために

できることから始めてみよう

### 目と画面の距離は30cm以上

夢中になると画面に顔が近づきすぎてしまい、適切な距離を保てないことが多くなります。使用するときには正しい姿勢で。



### 目線より少し高めを意識

スマホを持つ手をもう片方の手で支えて位置を調整したり、ゲームはテレビ画面について楽しんだりすると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



### 使用時間のルールを決める

1日のメディア時間の目安や、スマホは自分の部屋に持ち込まない、などのルールをおうちの人と決めておきましょう。



### メディアばかりにならない

友だちと公園で遊んだり、家族でトランプや料理をしたりと、自分に合った楽しみを探してみよう。



### 普段から意識してストレッチ

首を回したり、上を向いたり、首周りを時々動かしましょう。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

