



宮城県立古川支援学校  
保健室  
令和6年10月4日

1学期が終わり、今年度も折り返しですね。2学期も行事や新しい学習が盛りだくさんです。これから寒く乾燥した季節になると、インフルエンザなどの感染症に一層注意が必要です。手洗いや換気、衣服の調節や規則正しい生活リズムで、ウイルスに負けない自分を作ることが最大の武器ですよ！



### 保護者の皆さまへ

## ～ 歯みがきカレンダーへの御協力ありがとうございました～

夏休み中の宿題として取り組んでいただいた歯みがきカレンダーを拝見しました。

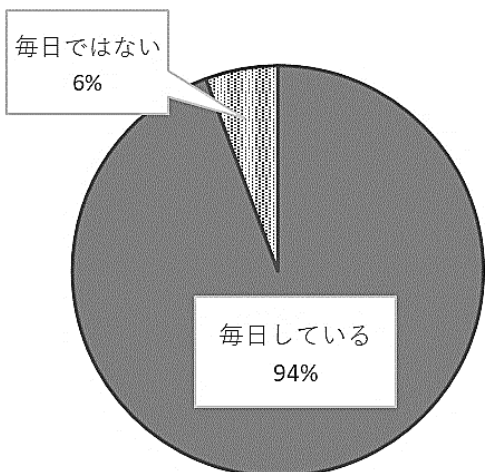
お子様や御家族が工夫して歯みがきを継続する様子をご感想欄などからうかがうことができ、

大変参考になるとともにうれしく感じました。

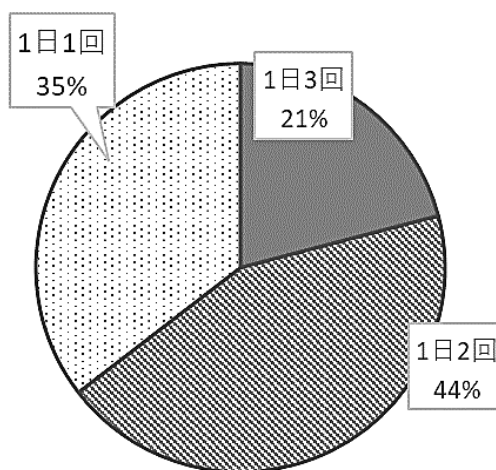
今年度の歯科検診では、むし歯や歯垢の多さ・歯肉の状態の低下などの理由で受診勧告の

対象となった児童生徒数が大幅に増えています。

今後とも、丁寧な歯みがきをはじめ、むし歯予防への御協力をよろしくお願いいたします。



ていねいな  
歯みがきは、  
未来の自分への  
プレゼントに  
なりますよ！





日常生活にプラス

# アイケア



## ① まばたきケア

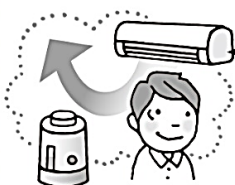
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



## ② あたたためケア

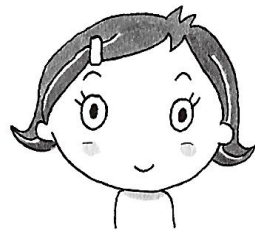
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



## ③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



### 豆知識

## 昔々今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランスのニコラ・ザビエルが持ち込んだのが最初だと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているのが、メガネを持っている人に見せてもらってください。

## メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着感やフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりのものを選びましょう。