



9月の終わりのころから、あの猛暑がうそのように涼しくなってきました。学習や運動に取り組むのに最適な季節です。しかし、朝夕の気温差が激しく、日によっても気温差があります。季節の変わり目、のどが痛い等、風邪気味という人も増えてきています。コロナ対策も考えて、うがい・手洗い・衣服の調節などの健康管理をお願いします。

10月10日は目の愛護デーです！

現代社会は「目」を酷使する場面がとても多いですね。携帯電話・ゲーム機・パソコン・タブレット・テレビ・コミックなど、あなたの生活でいくつ思いあたりますか？ ゲームなどに集中するとまばたきの回数は、ふだんの半分から4分の1くらいに減ってしまうそうです。



<目を守るためにあなたができること>

◎ゲームなどは時間を決めて長時間続けない。◎しっかり睡眠をとる。

黒板の字が見えにくい、本を読むと疲れるなど、視力が低下しているかもと感じている人は、保健室で視力を測ってみましょう。視力低下は眼科へ！ 1学期の健康診断で通知をもらった人は眼科へ行きましたか？まだの人は早めに受診しましょう。めがねやコンタクトレンズを使用している人は、1年に1回は眼科の先生に見ていただいて、目に眼鏡等が合っているか相談しましょう。

10月の保健行事

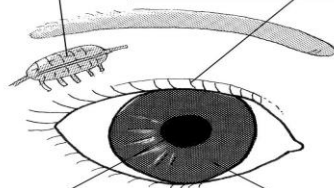
- 13日(火) 13:30～ 内科検診(1年生) 学校医 鎌田和昌 先生
- 14日(水) 8:50～ 歯科検診(全学年) 学校歯科医 宮本日出 先生
*朝食後の歯みがきを念入りにしてきましょう！
- 20日(火) 6校時 1年生 性教育講演会 櫻井裕子 助産師
- 22日(木) 3～6校時 2年生 救急法講習会 各クラス1時間
日本赤十字社埼玉県支部指導員4名
- 27日(火) 5・6校時 非行防止教室 2年生・1年生
スクールサポーター 奥出裕徳・手島良子
- 28日(水) 13:30～ 内科検診(2年生) 学校医 鎌田和昌 先生
- 30日(金) 5校時 非行防止教室 3年生

正面から見た右目の構造

正面から見ると「右目」はこのようにつくりになっています。初めて聞く名前も多いんじゃないかな？

涙腺 ● 涙が分泌されます。

睫毛 ● 目の中にごみなどが入らないように、はたらいています。

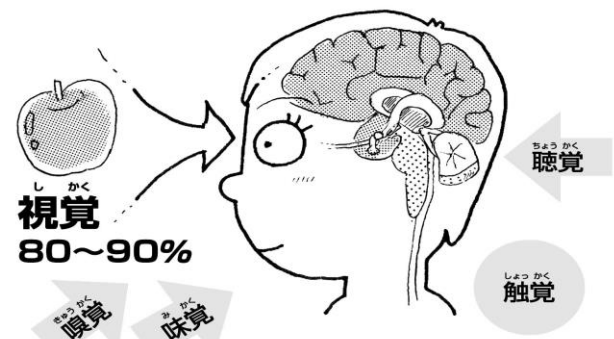


瞳孔 ● 虹彩の真ん中にあり、光の量を調節します。ひとみ。

虹彩 ● 色素に富み、その沈着状態により茶色や青色の眼になります。

目は脳の一部です

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80～90%にもおよびます。



《中学3年生》インフルエンザワクチン無償接種のお知らせ

志木市では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えるため、埼玉県が実施する65歳以上の高齢者などのインフルエンザワクチン無償接種にあわせ、妊婦、ゼロ歳児の親及び**中学3年生**・高校3年生等の受験生などに対して**志木市独自に無償接種**を行います。

- ・助成対象者：志木市に住民登録がある以下の人 妊婦・ゼロ歳児の親・**中学3年生**・高校3年生等(任意予防接種)
- ・助成対象期間：接種日が令和2年**10月1日から12月31日** *65歳以上の人以外は10/26まで
- ・助成額：全額補助(自己負担なし)※助成回数1回 お待ちください。
- ※接種費用を全額医療機関で支払い→助成の申請→指定口座に振り込み(償還払い)
- ※郵送での申請も対応していますので、新型コロナウイルス感染防止のため積極的にご活用ください。(郵送の場合、必要書類を忘れずに添付してください。)

[志木市インフルエンザ予防接種補助金交付申請書 \[106KB pdf ファイル\]](#)

- ・持ち物：領収書、振込先口座のわかるもの、印鑑、高校3年生等については学生証など
- ・申請受付窓口：健康増進センター、柳瀬川駅前出張所、志木市役所出張所(総合福祉センターに移転)
- ・助成方法：申請は、**接種日から2か月以内**

～志木市ホームページより～

3年 歯科保健指導 10/6(火)1・2限



埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さん4名をお招きして、「むし歯や歯肉炎の原因を探ろう!!」というテーマで、歯科保健指導が行われました。

口の中にいる細菌は、食べ物や飲み物を食べたり飲んだりした時の「糖」を栄養にして「歯垢」(デンタルプラーク)を作ります。歯垢の中にいるむし歯菌が「酸」を作り、その「酸」が歯を溶かしてむし歯にします。歯垢の中にいる歯周病菌の出す「毒素」が歯肉を腫らして歯肉炎にします。

***歯垢** = 「細菌のかたまり」

また、飲み物の糖度と糖分量の計算方法を学びました。

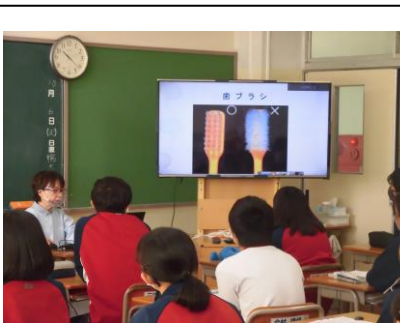
***糖度** → 液体100mlの中の砂糖の含有量

飲み物に表示されている「栄養成分表示」の「炭水化物」を見ると糖度と糖分量がわかります。

***炭水化物 = 糖度 = 糖分量**

ある炭酸飲料の栄養成分表示(100ml) → 炭水化物 12g → (糖度: 12度)・(糖分量: 12g)
500ml ペットボトルの糖分量: $12g \times 5 \text{倍} = 60g = 3g \text{スティック}$ - : **20本分**

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、実際にカラーテストや歯のブラッシング指導は行われませんでした。歯の磨き方やデンタルフロスの使い方の動画を見て学びました。



生徒感想

○いつも炭酸飲料のペットボトルを1本全部飲み切っていたので、たくさん糖分をとっていたのに驚きました。1本全部飲むのではなく、コップにあげて飲むなど調節が必要だと思います。

○今日は実際に自分の歯を使って学習することはできませんでしたが、テレビや砂糖の量(スティック)を見て、歯についてたくさんの方がわかりました。

○普段、飲み物の栄養成分表を見たり、糖分量を計算したりしないので、今回の歯科保健指導で、自分とはとても少ない量の砂糖をとっていたことを知って、絶望しました。

○炭酸飲料にスティック) - 20本も入っていてビックリしました。紅茶などを飲むときにスティック) - を2本入れるだけでも多いかなと思うのに、その10倍の砂糖の量を普段飲んでいたと思うとすごく嫌だなと思いました。

○歯をみがくことは、とても大切なんだなと思いました。歯は死ぬまで永遠に使わなければならないので、ちゃんとみがこうと思いました。ジュース飲むのを控えます。水 サイコー

○今日の授業では、歯垢1mgの中に500~700種類 10億個の細菌が入っていることを学びました。また、今日教えてもらった歯のみがき方を意識して、今後みがきたいと思いました。

○これからの歯みがきは、1本1本の歯を丁寧にみがき、今まで使ってこなかったデンタルフロスも活用していこうと思いました。歯みがきの仕方を意識して、歯肉炎や生活習慣病にならないように、健康的な生活をしていきたいです!!

○歯垢とるために、三面みがきを心掛け、わきをしめてみがくことを、今日から毎回していきたいと思います。歯の健康が体の健康に大きく関わるので、今後は正しいみがき方でみがきたいです。

○私は小学校の時から半年に1回定期検診を受けているので、むし歯になったことはないのですが、改めて歯みがきを注意してやろうと思いました。「おいしいものは、脂肪と糖でできている」これが本当の事だと分かりました。

○正しい歯みがきの仕方でも歯をみがいて、むし歯や歯肉炎にならないように毎日気をつけたいです。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスなどの道具を使って、口の中の清潔を保ちたいです。

