

# ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



空気の乾燥を感じるようになりました。鼻や喉の粘膜が乾燥すると、バリア機能が低下し、ウイルスへの抵抗力が弱まってしまいます。こまめに水分補給やうがいをして、乾燥から身を守りましょう。

## 11月8日はいい歯の日です

「8020運動」を知っていますか？8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つ」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができると言われています。歯の健康を保ち、おいしい食事ですっと元気に過ごせるようにしましょう。



### 《健康な歯を守るために大切なこと》

#### ① 食事・おやつは時間を決めて食べる

だらだらと時間をかけて食べていると、ずっと口の中が汚れている状態になり、むし歯菌が活動する時間が長くなります。

#### ② 毎日の歯みがきを丁寧に

食後はしっかり歯みがきをしましょう。1本の歯につき20回ブラッシングをすると良いと言われています。

#### ③ 定期的に歯科検診を受ける

かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受けましょう。みがきにくいところがあれば、みがき方も教えてもらえます。



## 色覚検査の実施について

色覚検査は、定期健康診断としては実施しておりませんが、ご家庭から希望があれば、健康相談の一環として学校で検査を行うことができます。検査は、12月上旬に休み時間等を利用して実施する予定です。お子様の色覚検査を希望される場合は、11月中に養護教諭までお知らせください。

なお、今までに一度検査を受けたことがある人は、再度受ける必要はありません。ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問合せください。



### 先天性色覚異常とは…

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色がまったくわからないというわけではなく色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤り周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。自分自身の特性を知っておくことが大切です。



正常色覚の見え方



2型色覚の見え方