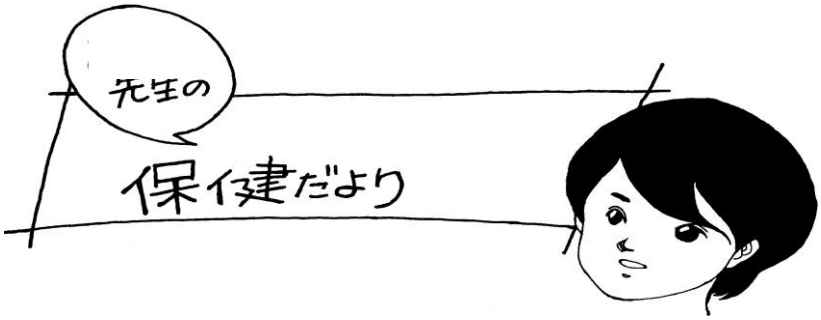


令和３年６月４日発行
第３号
伊王島小中学校　保健室

◎ ６月４日～６月 10 日は，歯と口の健康週間です。

歯だけではなく，口全体が食べ物を噛む，飲み込む，話すなど私たちの生活の中で大きな役割を担っています。口全体の健康を保つためにも歯磨きは効果的です。

５月 14 日には，歯科検診がありました。学校歯科医の　　先生からは，低学年のうちからしっかり歯磨きをすることが大切だと助言をいただきました。保健だよりと一緒に歯科検診結果のお知らせを配付しています。ぜひ，親子で一緒に確認をしてみてください。治療のおすすめがある場合は，できるだけ早くかかりつけの歯科医師に相談するようにしましょう。

むし歯予防のためには，しっかり噛むことも大切です。噛むことにより，だ液が多く分泌されます。だ液は，消化を助けるだけではなく，口の中をきれいにする効果があります。また，しっかり噛んで，ゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。

これからも歯磨きを丁寧に行い，歯と口の健康を守っていきましょう。

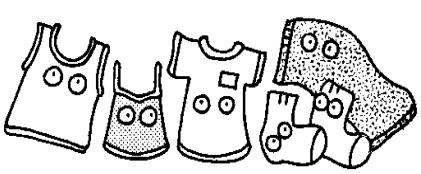
◎ 梅雨の時期の健康管理をしましょう。

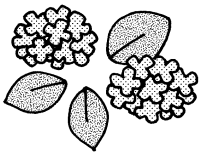
雨に濡れてしまったり，じめじめして気分が落ち込んだりするこの時期は，思いがけず体調を崩してしまうこともあります。特にこれからの暑くなる時期は，食品や飲み物が傷みやすくなるため，食中毒に注意が必要です。

この時期を快適に過ごすためには，少し工夫が必要です。汗拭き用のタオルや替えの靴下などを，準備をしておきましょう。室内でゆっくり過ごしたり，晴れの日を活用して気分転換をしたりしながら，梅雨の時期を乗り切りましょう。

また，梅雨の時期はけがや事故も起こりやすい時期です。傘で視界が悪くなったり，床や道路が滑りやすくなっていたり，外にも室内にも危険があります。

お互い注意し合って，安全に過ごしましょう。





裏面もあります。

○ 色覚検査について

色覚検査は，授業を受けるときや，職業・進路選択をするときなどで困らないように，自分自身の色の見え方を知るための検査です。

色覚特性は，色を感じ取る３種類の視細胞のうち，どれかが足りなかったり，十分機能しなかったりするために起こります。色覚特性のある人は，男子で 20 人に１人，女子で 500 人に１人と言われています。

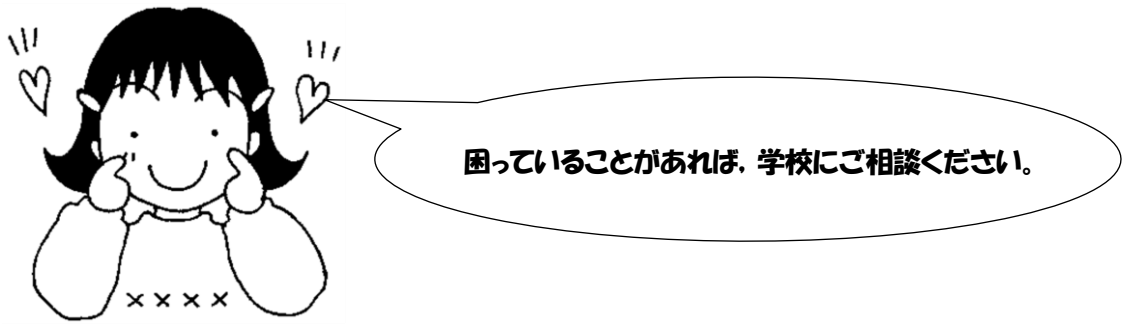
平成 15 年４月から色覚検査は定期健康診断の必須項目から削除され，検査を受けずに，自分の色覚特性を知らないまま過ごす児童生徒もいます。実は黒板や掲示物の字が見えにくかったり，色の区別がつきにくかったりして，困っている人がいるかもしれません。

定期健康診断の項目には入っていませんが，希望者は学校で個別に実施することができます。希望する場合は，学校へご相談ください。

≪似たように見える色の組み合わせ≫

赤	緑	ピンク	水色
赤	黒	青	紫
緑	茶	ピンク	灰・白
緑	灰・黒	橙	黄緑

≪事例≫

- 黒板の文字のチョークの色が判別しづらい。
- 赤ボールペンの字や採点が見づらい。
- 赤い花や赤い実が緑の葉に隠れて判別できないことがある。
- 土から発芽する様子が判別できないことがある。
- ビブスやはちまきの色が判別しづらく，敵味方を間違えるなどのミスをする。
- 通常とは異なる色使いで絵を描く。

など