

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和4年10月13日 NO. 8

海田中学校保健室発行 「絆」

10月10日は「目の愛護デー」

寝る前のスマホや パソコン等の強い光刺激に気をつけよう!



パソコン、スマートフォン（スマホ）、タブレットなどの強い光、これを**ブルーライト（可視光線）**と言います。夜間、特に、寝る前にあびると、**眼りをさそうホルモンの分泌量がおさえられてしまうのです。**

そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムが崩れてしまいます。

体調不良で保健室へ来室する人、心当たりありませんか？

自分の体は自分で守る。コントロールするのは自分自身です。

体を整えると心も整います。 好ましい使用方法を身につけ、心身共に健康な生活を送りましょう。

令和4年度 安芸地区歯科保健優良学校 20年表彰を拝受しました



この度、10月6日（木）に行われた第64回安芸地区学校保健大会で、歯科保健優良学校として20年表彰を拝受しました。20年間継続して処置完了歯率が表彰基準に達していたということで、とても名誉なことです。

むし歯は全身に影響する・・・

本年度の歯科検診でむし歯や歯周疾患があった生徒には治療のお勧めをしています。むし歯から入り込んだ細菌が歯髄を通過して全身に広がると、血管中の細菌が多くなる状態になり、腎臓や心内膜が細菌感染を起こしてしまう病気になることがあります。たかがむし歯とは言えませんね。

未治療者は早目に受診をしよう!

