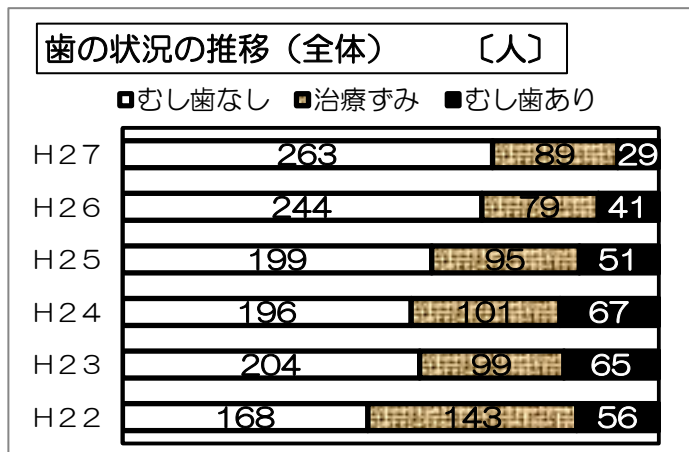
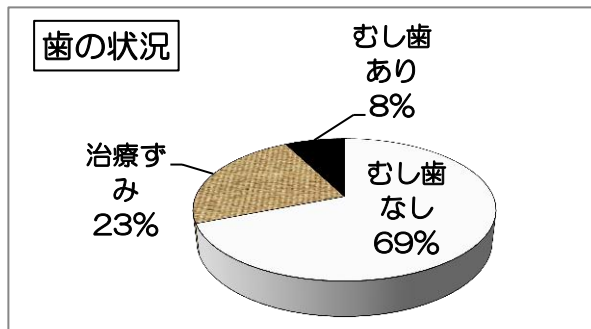
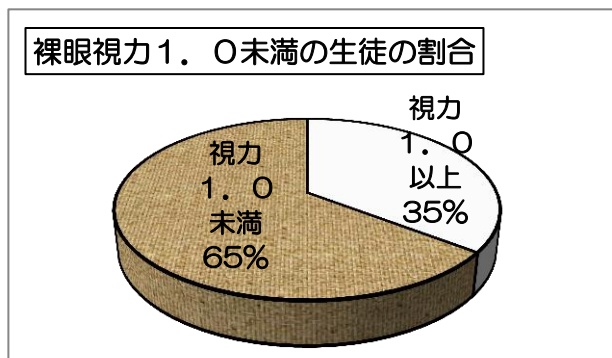


定期健康診断の結果

1 歯科健康診断の結果



2 視力検査の結果



歯科健康診断では、むし歯のない生徒・治療済みの生徒が92%、むし歯があった生徒は8%でした。いい歯の富士見中は今年も健在で、ますますよくなっています。むし歯0本の富士見中を目指して、今年度も、「**全員むし歯治療をすませること**」を目標に呼びかけをしています。

一方で、C0というむし歯一歩手前の状態や、歯肉炎、歯垢・歯石などを指摘された生徒がいました。歯はしっかりしていても、土台の歯肉が悪くなってしまっただけでは、自分の将来の健康は保てません。

むし歯があった生徒はもちろん、何も指摘されなかった生徒も、**年に1~2度はかかりつけの歯科医院で診ていただくこと**をお勧めします。また、歯みがきをていねいに行い、予防にも努めるようにしましょう。

視力検査では、65%の生徒が視力1.0未満でした。勉強や読書等のときには、適切な照度を保ち、目を大切にしましょう。遠くの木々や山、星空を見つめることは目にいいそうです。お試しを。パソコンやスマホ等の使い方も工夫するといいですね。

その他、検査や治療が必要と診断された生徒は、この夏休み中に医療機関を受診して、2学期以降の生活をより一層充実させましょう。

講演会を聞いてきました

ブルーライトって…何？

◆自然界にも存在する青色の光。昼間に多く存在する。【例】空が青く見える
◆パソコンやスマホ等の画面から発する光には、このブルーライトが多く含まれている。

◆このブルーライトには、人間の眠気を抑え、目を覚ます作用がある。

◆パソコンやスマホ等の操作時間の増加、夜間の操作時間の増加によって…、

- ●目や身体の疲れ
- 睡眠の量や質の低下
- 体内時計の乱れ
- 体温調節やホルモンの分泌への影響

その結果、心身の健康状態の悪化へ

- ・昼間元気がなくなる
- ・イライラする、キレやすい
- ・食欲のコントロール難…など

では、どうする？

- ①規則正しい生活をする
- ②バランスのよい食事をとる
- ③ブルーライト対策をする

- ・就寝前1~2時間ほど使用を控える
- ・ブルーライトから目を保護する