

## ずいぶん涼しくなりました。体調もいかがですか？

朝晩はとても涼しく「寒い！」とさえ感じるようになりました。こんな季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばっています。しかし、その疲れがでて、体調をくずしやすくなります。

脱いだり着たりできる衣服を準備して、体温を調節しましょう。

学校行事も続きます。あわただしい毎日ですが、お互いの様子をみつめ声をかけあって過ごしていきましょう。

## 9月の歯科保健指導でわかったこと

「かむ力」に注目し、2つのことをしました。

【1つめ】ふだん、かんでいる回数でクッキーを食べてみて、口の中にどのくらい残っているかをブクブクうがいをして吐き出したあと、観察する。

【2つめ】カムカムチェック(どのくらいかんでいるかを判定するためのガム)で、ふだんかんでいる回数と60回かんだときの色、大きさ、固さ、味などを比較する。

(\*色がよく混ざって紫色に、小さく、やわらかく、味がなくなったほうが、かんでいる証です)

この2つのことからわかったことは、つぎの3つでした。



6月のほけんだよりでも紹介していますが、大事なことなのでもう一度紹介します。

よくかむといいことを5つ紹介します。



一つめ  
だ液がよく出て、口や  
からだの病気を防ぐ



二つめ  
発音をはっきり  
表情が豊かに



三つめ  
よく考えられる



よつめ  
四つめ

ちからで  
くいしばると力が出る



いつめ  
五つめ

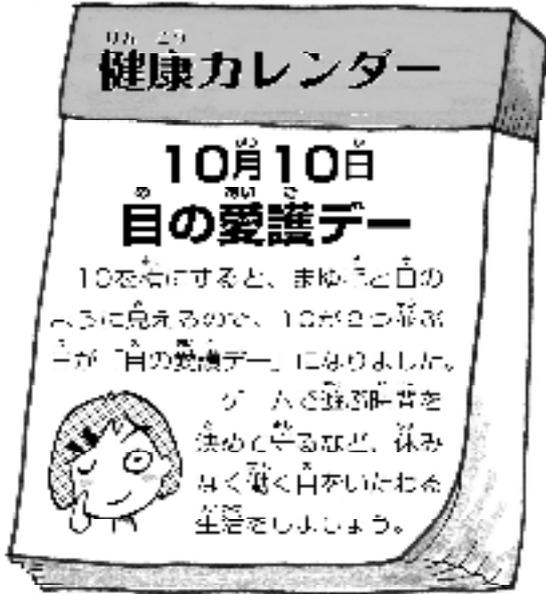
ふせ  
食べすぎを防ぐ

→  
という  
ことは



## 10月10日は目の愛護デーです

### 疲れ目のサインは？



- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 集中力がなくなった

これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんととったり、遠いところを見たりして、目を休ませて、目にやさしい生活をしましょう。

## 目のケガに注意しよう



振りまわした棒が当たる



スマッシュが当たる



プリントのカドが目に当たる



接触プレーで衝突する

### こんな時は急いで眼科へ

- ★ぼやけて見える
- ★ものが二重に見える
- ★一部だけ見えない
- ★目が痛い



症状がなくても、

必ず受診しよう

治療が遅れると、後から視力が下がったり、障がいが出てくることもあります。