

明日 24日(金)は歯科検診があります！

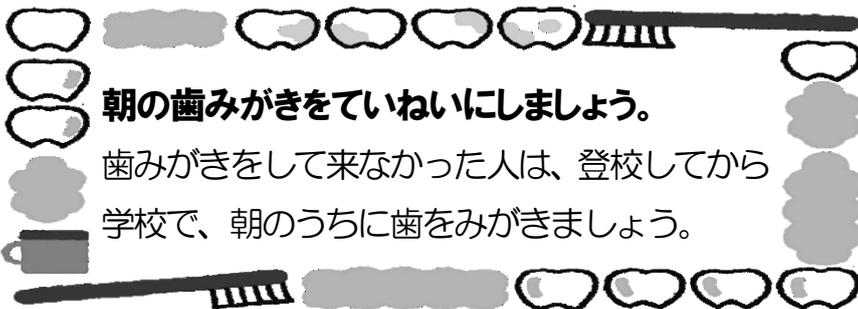
西原歯科医院の中村政孝先生に、口の中の様子を診ていただきます。

<時間と順番>

クラス	検診時間	授業
1-1	8:45 ~ 9:10	1校時
1-2・1-4	9:10 ~ 9:35	1校時
2-1・2-3	9:35 ~ 10:00	1校時・2校時
2-2	10:00 ~ 10:25	2校時
3-1・3-3	10:25 ~ 11:00	2校時・3校時

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

<場所> 保健室



朝の歯みがきをていねいにしましょう。

歯みがきをして来なかった人は、登校してから
学校で、朝のうちに歯をみがきましょう。

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

歯科
健診



桑島眼科 桑島一郎先生より

先日、桑島先生に眼科検診をしていただきました。その際に、みなさんの視力検査の結果も見てください。次のようなお話がありました。

中学生くらいになると、視力が悪くてもメガネをかけたがらない人もいますが、メガネには、様々なメリットがある。

○ 視力が上がり、様々な情報を得ることができる。

人は情報の80%を目から取り入れていると言われていたため、視力が悪いのにメガネをかけずにいると、情報を見落としてしまう場合がある。

○ ほこいやごみ、花粉やウイルスなどが目に入るのを防いでくれる。

一日中メガネをかけていると、レンズにごみなどがついて汚れていることが多いそうです。メガネをかけることで、目に直接ごみが入るのを防いでくれているということです。また、メガネをかけない人よりかけている人の方が眼の表面の傷などが少ないという研究結果もあるそうです。

○ 紫外線やブルーライトの光などから眼を守ってくれる。

紫外線やブルーライトは、眼を傷つけたり疲れやすくさせたりします。メガネのレンズには、そのような光をカットしてくれるものがあるため、眼を守ってくれます。