

# えがお

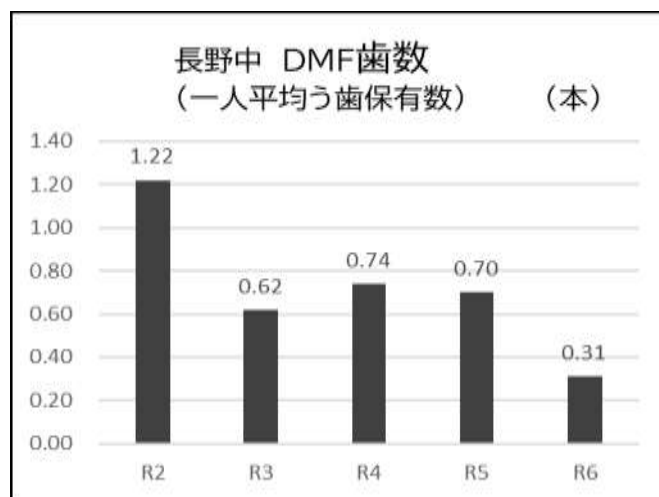
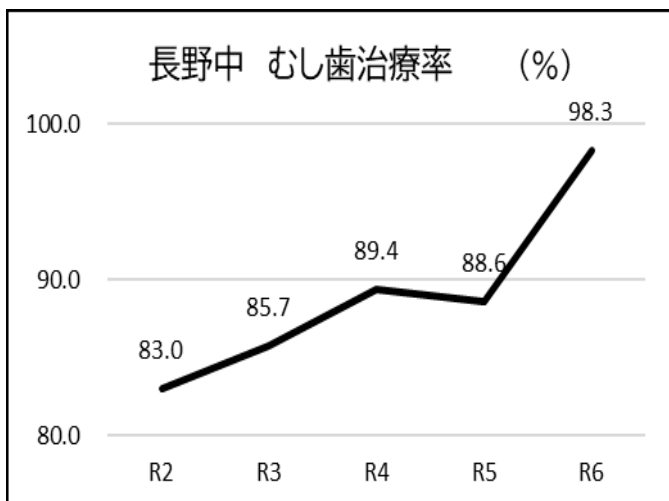
## むし歯治療率 98.3%達成!



今年度、長野中学校は、「むし歯治療率」**98.3%**を達成しました！  
治療率の推移グラフを見てみると、ここ数年上昇傾向が見られていましたが、今年度、急上昇していることがわかります。歯科健診でむし歯が見つかった生徒のほとんどが夏休み明けまでに治療を完了することができました。すばらしい！

また、DMF 歯数（治療済みの歯も含めた一人平均のむし歯の本数のこと。少ないほど良い。）についても、本校は**0.31本**という大変良い状況です。（全国平均：約0.6本）

この2つの結果から、長野中生が歯と口の健康に関心を持ち、むし歯の早期治療、食後の歯みがき、歯に良い食生活などを実践できているのではないかと思います。また、保護者の皆様のご協力にも大変感謝しております。これからも、むし歯や歯周疾患等の予防と早期受診を心がけ、健康な体を作りましょう。



- 治療率98.3%は、全国的に見ても大変すばらしい結果です。来年は100%になるといいですね！
- DMF歯数が少ないほど、むし歯の予防が良くできているという証です。（全国平均：約0.6本）給食後にも、しっかり歯をみがいている生徒が多いですね。



## 「心とからだの健康セルフチェック」を実施します

10月7日(月)～11日(金)の期間中に「心とからだの健康セルフチェック」を実施します。内容は、①朝食や睡眠などの生活習慣に関する質問、②心やからだの気になる症状に関する質問、③心の悩みや不安などの相談となっています。

回答方法は、皆さんのタブレットを使用して、アンケートフォームで行います。全員が締切日までに忘れずに実施できるよう、よろしくお願いします。



# 目を大切にしよう

日本の子供たちの視力低下が深刻な問題となっています。2022年の学校保健統計調査の結果によると、視力1.0未満（B～D）の子供の割合は、小学生：約34%、中学生：約58%、高校生：約67%となっています。

原因としては、スマートフォンやタブレットなどの普及、屋外活動の減少、不適切な姿勢や照明などが影響しているのではないかと考えられています。

対策としては、スクリーンタイムの制限（長時間連続してデバイスを見ないようにし、20分毎に目を休める）、自然光の中での活動、定期的な視力検査、目に優しい環境作り、バランスの取れた食生活などが有効とされています。日々の生活の中で目に良い生活を心がけ、「黒板の文字が見えにくい」「目を細めて見る」など、視力低下の兆候を感じた場合は、早期に眼科医を受診するようにしましょう。

10月10日は



## 目に優しい生活



- ・読書する時は、目から30cm離して、良い姿勢で



- ・勉強する時は、まぶし過ぎない適度な明るさで。



- ・ゲームは時間を決めて
- ・時々休憩を入れよう



- ・栄養バランスの良い食事



- ・十分な睡眠



- ・前髪が目にかからないように

## 目に良い食べ物

\* ビタミンAは視力の維持や眼病予防に効果があります。また、ビタミンB群は、眼精疲労の回復や視神経の促進に役立ちます。その他、ビタミンC、Eや、オメガ-3脂肪酸、亜鉛などを含む食品も目の健康に役立つとされています。これらの食品をバランス良く取り入れ、視力や目の健康を守りましょう。



ビタミンA



ビタミンB<sub>1</sub>



ビタミンB<sub>2</sub>