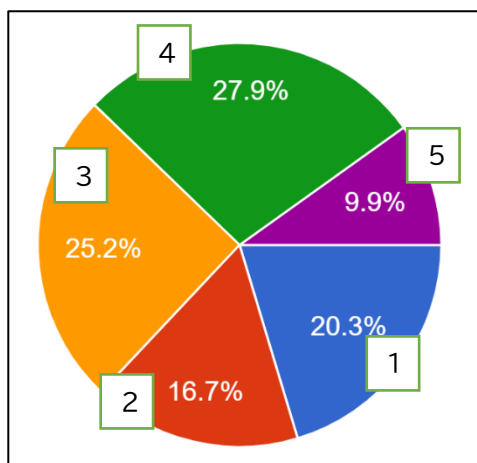


2026年 7月 17日 7月特別号
一宮市立大和中学校

7/6～7/12 大和中 目の健康トレーニング週間後のアンケート結果

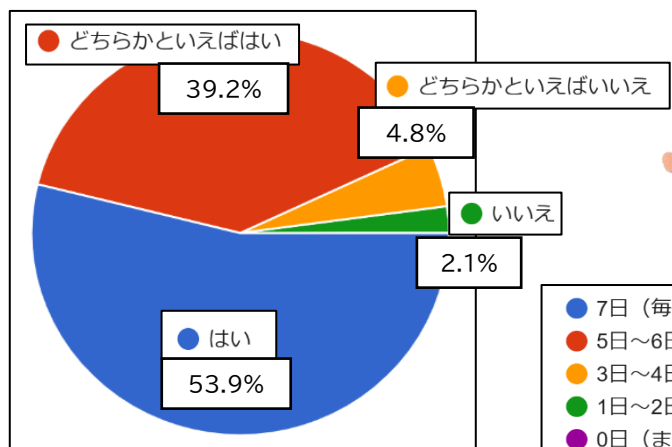
●「目に優しい生活をするための目標」●



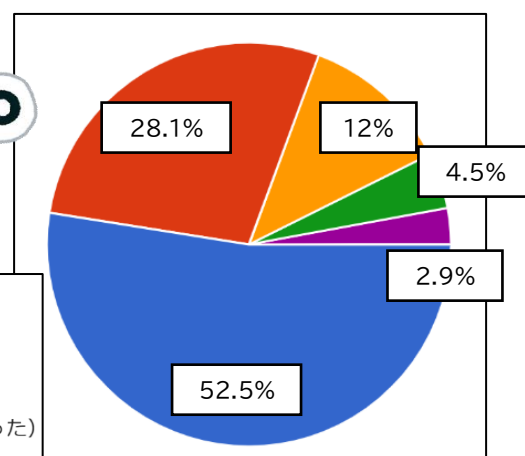
- 1 スマホ・ゲームなどの時間を、今より 30 分以上減らす。(20.3%)
- 2 目が乾かないようにまばたきの回数を増やす。寝る前 30 分はスマホを見ない。ゲームをしない。(16.7%)
- 3 背筋を伸ばし姿勢をよくする。画面から 30 cm 以上目を離す。明るい部屋でスマホ・ゲーム、読書、勉強などを行い、ベッドの中や寝転んで見ない。(25.2%)
- 4 スマホ・ゲームなど使用 30 分に 1 回は 20 秒以上遠くを見る。(27.9%)
- 5 スマホ・ゲームなどの使用時間は、毎日 2 時間以内にする。(9.9%)

続けてできる目に優しい生活をするための目標を、5項目（文部科学省：「子供の目の健康を守るために啓発資料」参考）の中から選んで、実践しました。自分の生活に合った目標を立てることができました。

●目の健康に対する意識は高まりましたか●

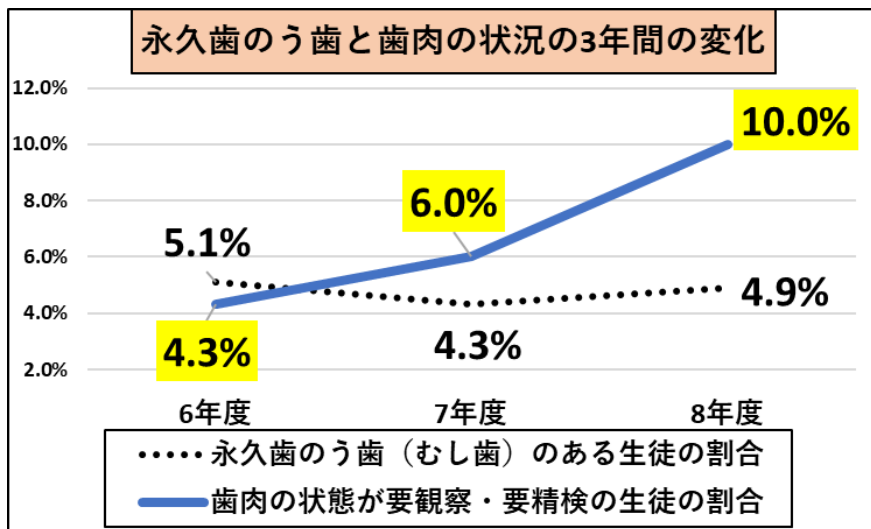


●この 1 週間で目標を意識できた日数●



この取り組みで、93.1%の人が、目の健康に関する意識が高まったと回答し、80.6%の人が、5日以上意識したと答えています。「寝る前はスマホではなく、読書をするようにした」「スマホの設定で 30cm 以上離さないといけないうものを利用した」「ゲーム機に付箋で貼っておいた」「アラームを設定した」など工夫して取り組んでいる人が多くいました。これからも、目の健康を守る行動を意識して生活していきましょう。

令和8年度 歯科検診結果（6/4(木)実施）



歯科検診の結果、「う歯のある人」は、4.9%、「歯肉の状態が要観察・要精検の人」は10%と増加してしまいました。

歯肉炎は、毎日の歯みがきで予防できます。みがきにいくところを意識して、鏡を見ながら、歯ブラシを細かく動かすことが大切です。

「むし歯があります」「歯肉炎があります」と歯科検診結果のお知らせに書いてあった人は、

夏休み中に病院を受診するようにしましょう。早めに治療することが大切です。

しっかり予防

しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。

歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまるのが主な原因です。

7月・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

〇×クイズで、紫外線について知ろう



紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
〇か×か？



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。