

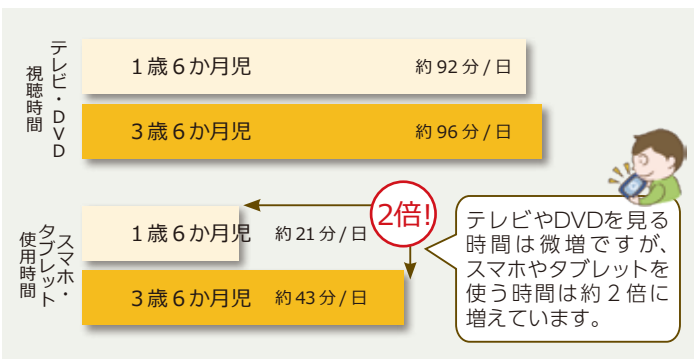
保健センターだより & とべさんぽ

こどもの目と歯を守ろう

こどもの目を守りたい!～環境が大きく影響～

裸眼視力1.0未満の子どもの割合は約40年前に比べて増加傾向です。(文部科学省:学校保健統計調査より) 近視の原因は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていたますが、近年、環境要因(デジタル機器が身近にあるなど)が大きいと考えられています。

砥部町が令和5年に行った幼児健診のアンケート



1歳6か月児のときと比べると3歳6か月児のデジタル機器(スマホ・タブレット等)の使用は増加傾向とわかりました。

各家庭でできること

- デジタル機器に頼りすぎないようにしましょう。
(長時間のデジタル機器利用はお子さんの健やかな成長も妨げます。)
- 見る時はタブレットやスマホ画面から30cm以上離すようにしましょう。
- 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休ませましょう。
- 外で過ごす時間を増やしましょう。
(近視の進行を抑えると言われています。日本眼科医会推奨は2時間です。)

日本眼科医会 HP:
こどもの目 関連



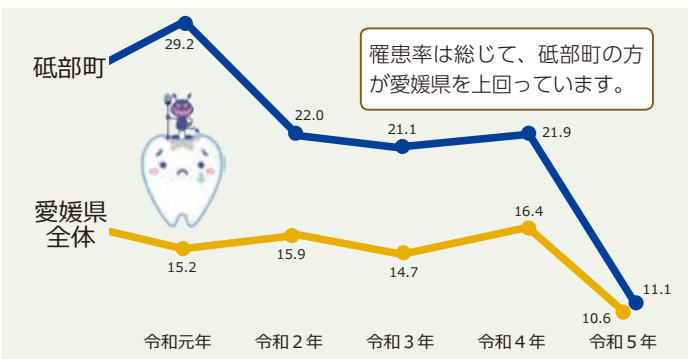
こどもの歯を守りたい!～むし歯は生活習慣病～

むし歯や歯周病のかかりやすさは、歯の質やだ液の質など遺伝要素もありますが、多くは食生活や生活習慣が影響しています。

幼い頃から、毎日歯をみがく習慣をつくりましょう。

むし歯罹患(むし歯になっている)率

(砥部町が行った3歳6か月児健診の結果:単位%)



保健センターでは2歳児を対象にむし歯予防教室を行っています。積極的に受講しましょう。

各家庭でできること

- 楽しく歯磨きをする習慣をつくりましょう。
- 仕上げみがきを毎日1回寝る前にしましょう。
- 定期的に歯科医院を受診しましょう。
(砥部町内の歯科医院の数は人口比でトップクラス!身近にあります。)
- 歯にいい食生活をしましょう。
- よく噛んで、ダラダラ食べないようにしましょう。

問 保健センター ☎(962)6888

番外編 施設見学

とべさんぽ

砥部町内の幼・小中学生に給食を届けている砥部町学校給食センター(岩谷口)へ見学に行きました!



1日約1,800食を作る学校給食センターの玄関ホールには給食を作る様子を描いた砥部焼の陶板があります。



2階の見学ゾーンからは調理室が見えます。館内は藍色と白の砥部焼をイメージした色でまとめられています。



28人の調理員がおいしい給食を作るため8時から調理を始めます。



できあがった給食は、4台ある配送車で衛生面に気を配りながら、順次、届けます。



取材日の献立は、油揚げを卵でとじたあぶたま丼(麦ごはん)・牛乳・赤魚の梅肉焼き(七折梅使用)・広田産ほうれん草のおひたしでした。事前にご連絡いただければ、どなたでも見学ゾーンから調理の様子が見学できます。

今月号の表紙写真

砥部衝上断層公園の桃の花です。これから花のシーズンを迎え、楽しみが増えますね。