

7月

ほけんだよりNo.2

桜小 保健室

2016. 7. 14

第1回学校保健委員会を行いました

おうちの方へ



6月23日の学校保健委員会では、中村眼科 視能訓練士の岡田匡史様を講師に迎え、『目の健康を考える ～子どもの目について～』というテーマでお話を伺いました。また、学校歯科医の安井尚史先生より、児童の定期健康診断結果をふまえ、歯・口腔の健康についてご指導いただきました。

目の健康を考える ～子どもの目について～

◆屈折異常と視力障害

- * **良好な裸眼視力が得られる** ⇒ 正視、軽度の遠視・近視・乱視
- * 眼鏡等で矯正することにより **良好な矯正視力が得られる** ⇒ 近視、遠視、乱視、心因性視力障害
- * 眼鏡等で矯正しても **良好な視力が得られない** ⇒ 弱視、心因性視力障害

◆近視について

- * 網膜より手前に焦点ができる。遠くの物はぼやけて見えるが、近くの物ははっきり見える。
- * 度数のゆるいものは回復することもあるが、ある程度進むと眼鏡（コンタクト）が欠かせない。日常生活に差し支えなければ、必要なときだけ眼鏡を使用し、外していても良い。
- しっかりと測定して作った眼鏡ならば、かけたたり外したりすることで目が悪くなることはない。**
- * 近視の進行は25歳ぐらいで落ち着くが、児童～生徒～学生の間は進行が速い。

なぜ近視が増えているのか??

* 現代の近視は環境適応によるものが増えている。⇒ **近視の低年齢化も進んできた。**

遊び方…DS・PSP などゲームの普及。近所の子が集まり、青空の下で必死にゲームをする姿も。さまざまな要因（核家族の増加、地域治安の悪化、インターネット環境の進歩）が重なり変化してきた。

* **ゲームをすると近視が進む“わけ”とは？** ⇒ **近くばかり見る環境がいけない！**

テレビ(2m)、ゲーム(TVゲーム 2m、ポータブル 30cm)、読書(30cm)、勉強(30cm)。どれをとっても目の調節(ピント合わせ)が介入している。若い時ほど調節力が強く働き、力を継続しやすい。力を継続しすぎると今度は力を抜くことができなくなってしまう(仮性近視)。

仮性近視だと頭痛・眼精疲労の原因となるため、少しでも負担を減らそうと体が反応し、ピントを近くに固定。調節力のない真性近視へと移行していく。



近視を予防するには…

* **テレビ、ゲーム、読書、勉強などを1時間続けたら、5～10分休憩する。**

休憩の方法は、目を閉じるか遠くのものをボーッと眺めること！

* **学習の時の明かりのとり方**

- 書く手の影にならない。
- 照明を背から浴びない。
- 手もとのスタンドが必要。

それでも近視が進んでしまったら…

目にあつた眼鏡を、正しい状態で使うことが大事！

- 家庭…普段から目を休ませる。学校から『お知らせ』用紙をもらったなら必ず専門医へ。
- 学校…休憩時間は外遊びを促す。また、検診で疑わしいものは専門医の受診を勧める。
- 医療機関…正確に診断し、治療する。保護者や本人の協力が得られるよう分かりやすく説明する。
- 眼鏡店…正しい眼鏡の選び方や装着法を説明する。眼鏡のメンテナンスを積極的に。

◆弱視と心因性視力障害について

弱視 視力発達における感受性期間（1歳半から3歳をピークとし、8歳頃まで続く）に**早期発見・早期治療・訓練**により、**視力や視機能の発達を促す。**

眼鏡をかけたり、アイパッチ（シール眼帯）をすることで、治療訓練をする。眼鏡等を嫌がっても、**継続的に装着させることが一番大切。**慣れるまでは運動時のけがに注意。

心因性視力障害 視力発達における感受性期間に良好な視力や視機能を獲得しているのに、**裸眼視力が著しく低下し、矯正視力も不良。**10歳前後の女兒に多い。

悩みがある場合や、眼鏡願望が強い子にみられる。伊達眼鏡をかけることで良好な視力を得られる場合が多いが、**家庭、学校での関わりを密にしていくことで心安らぐことも。**

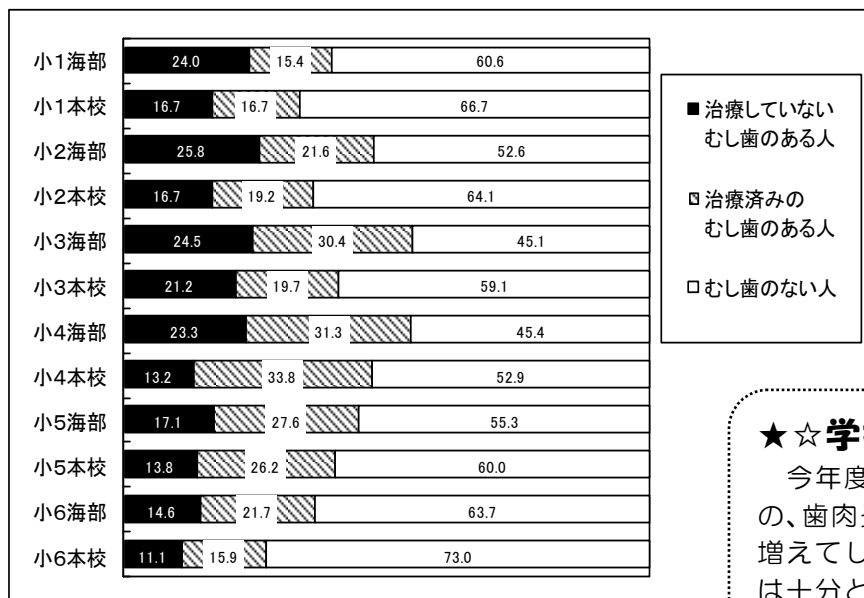
◆色覚異常について

色覚異常の人は、男性では5%、女性では0.2%の割合で存在すると考えられている。しかし、学校での色覚検査が平成15年度から廃止されたことで、自身の色覚異常に気付かないまま成長し、進学や就労の際に初めて色覚異常に気づき、困難を生じるケースもみられる。色の見え方に疑問を感じたら、学校や眼科医に相談することも必要。また、**周りの大人や社会全体が色覚異常についての正しい知識をもち、色のバリアフリーに基づいた配慮をすることが大切である。**

歯科健診結果より

※海部地区と本校の結果を比較しています。
海部地区は、昨年度の集計結果です。

◆むし歯の実態（乳歯＋永久歯）



どの学年も、海部地区の結果に比べ、むし歯のない人の割合が高く、よい結果となりました。

高学年は、乳歯のむし歯が抜けることで、現在むし歯が1本もない児童（むし歯のない人）が多くなっています。

☆☆学校歯科医の安井先生から☆☆

今年度の健診では、歯の結果は良かったものの、歯肉炎の児童や歯垢が付着している児童が増えてしまいました。子どもの歯みがきだけでは十分とは言えず、おうちの方の仕上げみがきがとても重要になります。10歳ぐらいまでは、仕上げみがきを続けましょう。

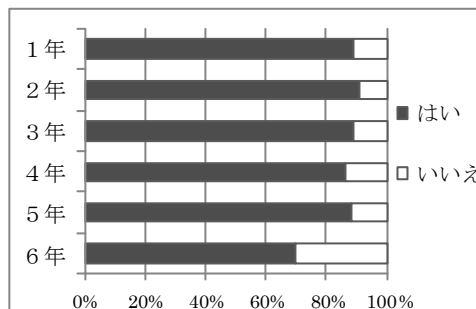
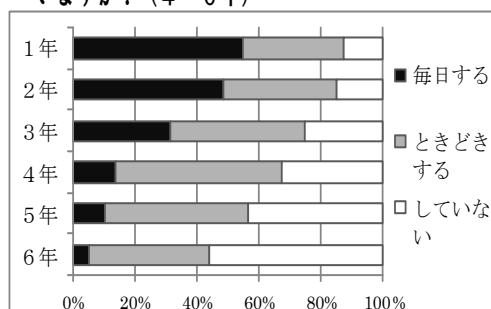
歯みがき指導より

<アンケートの結果>

◆毎日仕上げみがきをしていますか？（1～3年）

◆歯みがきの後、みがき残しがないかチェックしていますか？（4～6年）

◆お子さんは歯科医院で定期検診を受けていますか？



6月には、ご家庭での歯みがきチェック・アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。定期検診に通って見えるお子さんは、2年前より徐々に増加し、全校で86%になりました。