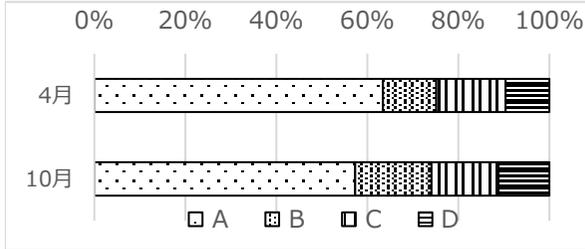




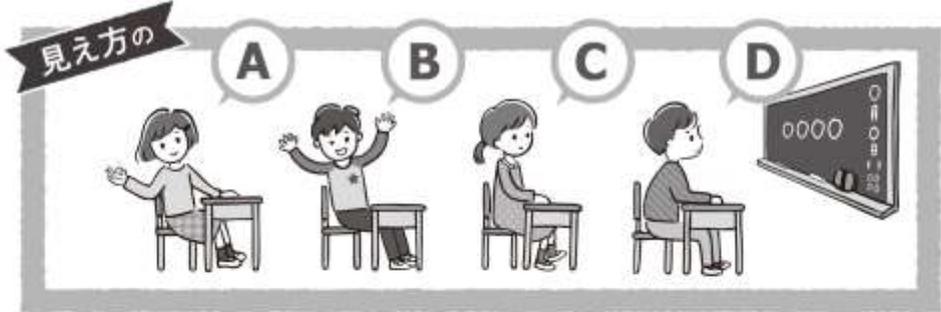
2020. 11.17
北明小学校
保健室

** 視力検査の結果 **



10月に、今年度2回目の視力検査をしました。今回の全校の結果を、4月と比べてグラフにしています。約半年でAの人が減っていることが分かります。日本でも世界でも、近視の子どもが増えていると言われてます。成長期にある子どもたちには適切な対応が必要です。

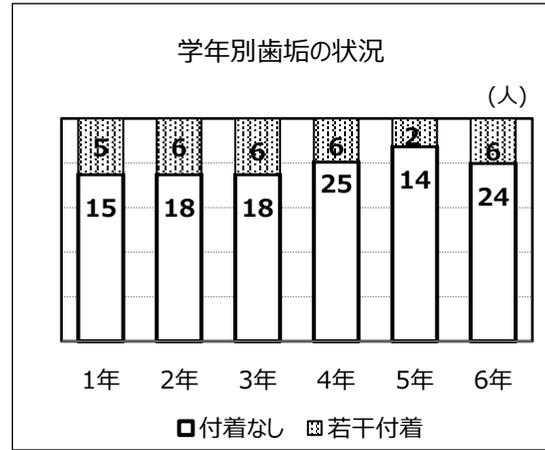
10月の検査の結果は、健康手帳に記録してお知らせしました。A・B・C・Dの判定の意味は、下のようになっています。裸眼視力がCやDの人で、メガネやコンタクトでAやBに調節ができていた人も増えていました。しかし、CやDで病院受診がまだの人もあります。目は、ものを見るだけでなく集中力や運動などにもつながる大切な働きを持っています。普段の生活では、両目を使って生活しているので、片方の目で見るときより見えやすく、徐々に低下していく視力になれて生活していると気づきにくいものです。学童期は、目もからだと同じように成長します。視力低下の原因には、近視以外のこともあります。見え方の変化には、早めに適切なケアをすることが大切です。



- A [1.0以上]**
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています
- B [0.7~0.9]**
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます
- C [0.3~0.6]**
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです
- D [0.2以下]**
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診で **B C D** と言われた人は、一度、眼科を受診しましょう。また、**D** だった人で、前回の眼科受診から期間があいている人は、受診をお勧めします。

** 歯・口腔の検査結果のその後 **

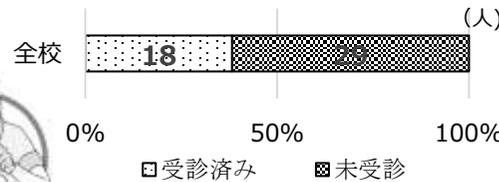


7月に実施した検診では、歯のみがき残して歯垢がついている子どもが1~3年生では、2割以上になっています。歯垢と食べカスは同じものと思われがちですが、まったくの別物です。歯垢は細菌のかたまりで、歯垢1mgあたり、なんと1億個以上の細菌が存在しています。そして、むし歯・歯周病・口臭の原因になります。また、歯垢は、歯の表面に強く付着しているので、水でブクブクうがいをしただけでは取り除けません。例えば、台所に置いてある三角コーナーに生ゴミを入れておくと、ヌルヌルした汚れが付きます。

水道の水をかけると生ゴミは取れますが、ヌルヌルは取れません。しかしスポンジやタワシでこすると、ヌルヌルは簡単に取れます。歯垢は、このヌルヌルと同じ状態です。小学生は、乳歯から永久歯へのはえかわりの時期で生えかけの歯があったり、歯並びがでこぼこしていたりするため、自分一人では上手にみがけていないことが多いです。ぜひ、おうちの方で仕上げ磨きをしてください。また、生えかわった歯はむし歯になりやすく、成熟し安定した歯になるまでに約5年かかるので、その間は特に念入りな歯のケアが必要です。例えば、たけのこは生えた直後、軟らかいので食べることができます。しかし竹になると硬くなり食べるできません。歯も同じように生えた時は軟らかくむし歯になりやすいですが、だんだん硬くなりむし歯になりにくくなるので、その間の歯みがきや歯の治療などは大切になります。



歯科受診状況



7月に検診が終わり、治療が必要だった人のその後の受診状況です。むし歯は感染症の一つです。どうせ生え変わるからと、乳歯のむし歯をそのままにしておくと、口の中では感染が続いていきます。適切なケアをしないとせっかく生えた永久歯も感染し、むし歯になりかねません。むし歯は、すり傷のように自然治癒はしないので、早めの治療や定期的な歯科受診をお勧めします。



11月16日に1年生は、歯科衛生士の辻まゆみ先生に来ていただき、歯について学習をしました。鏡を使って自分の口の中を見て、歯の王様である第一大臼歯が生えているか確認し、歯ブラシの持ち方や手の甲を使って歯ブラシの毛先がひろがらない力でみがく練習をしました。例年は、染め出し液を使い、みがき残しを確認して

いましたが、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、実際の歯みがきは行いませんでした。食べたらいつでも歯をみがくといいますが、おやつを食べた時などはなかなかできません。そんな時は、砂糖の入っていないお茶・水・麦茶などを飲むことで、口の中に食べカスができるだけ残らないようにするよう話をされました。夜寝る前は、時間をかけて丁寧な歯みがきと仕上げ磨きをもらうよう話をされました。