

# ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校  
保健室 文責・栗田  
令和5年9月27日

## 新型コロナウイルス・インフルエンザが流行しています

県内で新型コロナウイルスの感染拡大警報が続く中、9月中旬から流行期に入ったインフルエンザの感染者が急増しています。

どちらの感染症も出席停止になりますが、医師による登校許可証明は不要で、別紙「経過報告書」へ体温の経過を保護者が記入して提出してもらいます。

「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」を配付するので、それぞれの感染症の出席停止期間や、記入する内容を御確認ください。



## まばたきの回数がぐんと減るから目が疲れる！

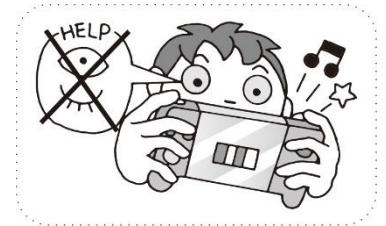
私たちは、無意識にまばたきをしています。まばたきをするたびに、ほんの少し涙が出て、目の表面の汚れを洗い流したり、目の乾燥を防いだりして、目を守っています。

まばたきは、普段1分間に20～30回していますが、何かをじっと見つめ集中しているときには回数がぐんと減ります。タブレット、テレビなどの映像や、ゲームに夢中になって画面をじっと見つめているとき、まばたきの回数は

**1分間に約5回！**まで減ってしまいます。

まばたきの回数が減ると、目の表面が乾燥して、酸素や栄養が足りない状態になり、目が疲れ、近視が進むこともあります。

ときどき目を閉じて、目の筋肉をリラックスさせ、脳を休めるようにしましょう。タブレットやテレビ、ゲームは30分以上続けて見ない（30分に1回は休憩する）ようにしましょう。



## 見え方の変化には、早めに適切なケアをする！



本校では眼科校医の協力を得て、眼科検診で、全員簡易屈折異常の検査をしています。「視力の左右差」「強い乱視」「強い遠視」については、この検査で異常を発見できるため、視力が良くても受診の勧めをすることがあります。特に、幼稚部や小学部低学年で、屈折異常について受診を勧められた場合は、早めに詳しい検査を受けましょう。

小学生以降の視力低下は、「近視」が原因のことが多いです。度数が進む程度は個人差があるので、定期的に眼科で検査を受けながら、眼鏡等の度数を調整してもらいましょう。

文部科学省から「目をまもるためにはどうすればいいの？（児童生徒向け）」と「子供たちの目を守るために（保護者向け）」をいただきました。近視予防についての情報が載っています。子供たちの目の健康を守るための資料として参考にしてみてください。



歯科衛生士  
養護教諭による

# 歯みがき指導を行いました



学校歯科医のやまだ歯科医院から3人の歯科衛生士さんが来校され、幼稚部と保護者、中学部が指導を受けました。小学部は、学習グループごとに養護教諭が話をしました。各学習グループの様子や歯科衛生士さんから教えていただいたことを紹介します。

## 幼稚部

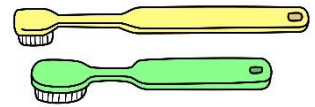
衛生士さんと歯みがきの練習をしてから、仕上げみがきを見てもらったり、歯を赤く染めて見たりしました。みんな歯がきれいだと、衛生士さんから褒めてもらいました。



## 幼稚部保護者学習会

保護者から出た質問に衛生士さんが答えてくれました。

本人がみがく歯ブラシとは別に、ヘッドの小さい仕上げみがき用の歯ブラシを用意することをお勧めします。仕上げみがきでは、たくさん褒めてあげて、歯みがきが楽しい習慣になるきっかけにしましょう。



## 小学部2・3年

なぜ、むし歯になるのかを勉強しました。歯が溶けて、むし歯になる原因とその予防方法、今日からがんばれることを考えました。テスターで赤くなった歯を、きれいになるまで工夫しながらみがきました。



## 小学部4・5年

むし歯を防ぐ3つの方法について勉強しました。歯に関する4問のクイズは、それぞれが理由も考えながら回答し、全問正解をしました。生え変わりのみがきにくい時期ですが、歯ブラシを上手に動かしながら、テスターで赤くなった歯をみがきました。



## 中学部1年

「中学生が気を付けたい、歯と歯肉の病気」について、衛生士さんに教えていただきました。むし歯や歯肉炎の原因となる「歯垢（プラーク）」を残さないように、丁寧な歯みがきをする必要があることを学びました。



また、口腔カメラで自分の口の中を観察して、衛生士さんから指導してもらった自分の歯の特徴を基に、歯みがきの目標を決めて、取り組むことにしました。

## 中学部2・3年

「歯肉炎・歯周病」の主原因と全身への影響について、衛生士さんからお話を聞きました。歯周病菌は、歯ぐきの血管から全身に入り、様々な病気を引き起こします。歯周病の進行を予防することは、全身の健康を守ることに繋がります。「8020 (80歳になっても20本以上自分の歯を保つ)」を達成するために、今からできることを考えました。

