

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8年9月30日



インフルエンザ流行中

今年は、8月下旬からインフルエンザが流行し始め、9月には県内でも学級閉鎖を行っている学校があります。

感染症の流行に、季節が関係なくなっていますね。

自分でできる予防法「石けんでの手洗い」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」を心がけて、秋の日々を元気に過ごしてください。



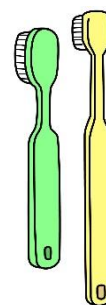
歯科衛生士による歯みがき指導を行いました

9月24日に学校歯科医のやまだ歯科医院から2人の歯科衛生士さんが来校され、幼稚部と保護者、小学部1年生、中学部2年生が指導を受けました。

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歯みがきチェックをしました。衛生士さんに歯ブラシの動かし方を教えてもらおうと、真似をしながら横みがき、縦みがきを上手にする子どもたち。衛生士さんにたくさん褒められて、とてもうれしそうでした。



幼稚部保護者学習会

歯科受診の際は、「今日は〇〇をやるよ」と、具体的に話してあげることが大切です。仕上げみがきはヘッドが小さく、柄が長い専用の歯ブラシを使うことをお勧めします。歯みがきが終わる時間が分かるようなタイマーなどを使うことも良いです。

小学部1年

奥歯の第一大臼歯（6歳臼歯）が生え始めた1年生。

生えかけの第一大臼歯は、隣の乳歯と比べて背が低くてやわらかく、歯ブラシが届きにくいので、最もむし歯になりやすい歯です。

奥歯はみがきにくいので、第一大臼歯をみがくときには胸を張って口を大きく開けて、横から歯ブラシを入れて動かす「王様みがき」の方法を衛生士さんに教えてもらいました。

大人の歯（永久歯）は、ずっと使う歯です。これからも歯みがきをがんばりましょう。



王様みがき

中学部2年

「歯肉炎・歯周病」の主要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。

近視の話

本校の子供たちは、特に目からの情報に頼ることが多くなるので、成長期に伴う近視の発症や進行は注意が必要です。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球はカメラのような構造をしていて、カメラのレンズが黒目、フィルムが網膜で、目に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びて変形してしまい、網膜の手前でピントが合ってしまうので、近くはよく見えるものの、遠くが見えにくくなってしまいます。



Q2 近視の原因は？

A 最近では環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。長時間にわたる近距離での読書やタブレットの使用などで、近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使い、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。外遊びの時間が少ないことも、近視の進行に大きく影響しています。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

強い近視になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障などの重篤な眼疾患のリスクが高まることが分かっています。

視力低下の原因が近視だけとは限らないため、正確な診断を受けることが重要です。特に低学年や就学前の子どもたちについては、早期の対応がその後の視機能の発達に直結するので、視力検査の結果でB以下の場合は、眼科に受診して詳しい検査を受けましょう。



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

