



姿川地域学校園 ほけんだより

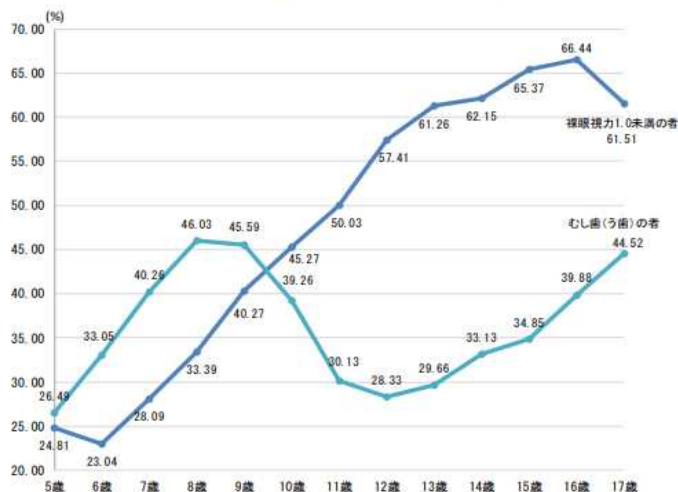
発行責任: 姿川中・姿川第一小・姿川中央小
2022. 11.1

姿川学校園保健だよりも、5回目を迎えました。「いい歯の日」に合わせて特集を組んでいましたが、今回は、近年問題視されている「目の健康」についても、学校園の様子をお知らせしたいと思います。

1 全国の小中学生は？

視力1.0未満の中学生、過去最多60.28%...学校保健統計調査

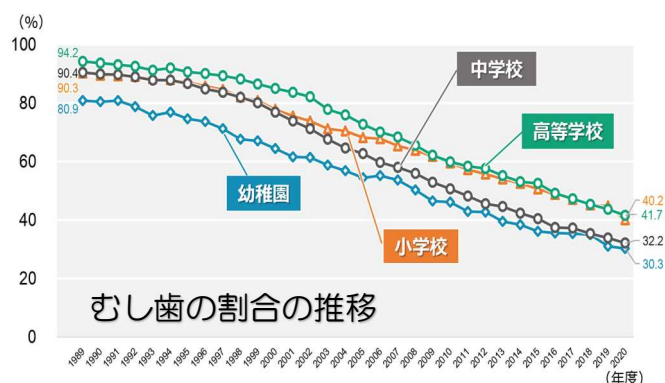
○年齢別 裸眼視力1.0未満の者、むし歯(う歯)の者の割合



※9歳から12歳において割合が減少するのは、乳歯が生え替わることが影響していると考えられる。

文科省HP参照
教育業界ニュースHP参照
ライオン歯科衛生研究所HP参照

むし歯がある人の割合が90%を超えていた1980年代。むし歯は、「国民病」と呼ばれていました。現在は、30~40%まで減少しています。さて、姿川学校園の結果はどうでしょうか？



出典：文部科学省「学校保健統計調査」

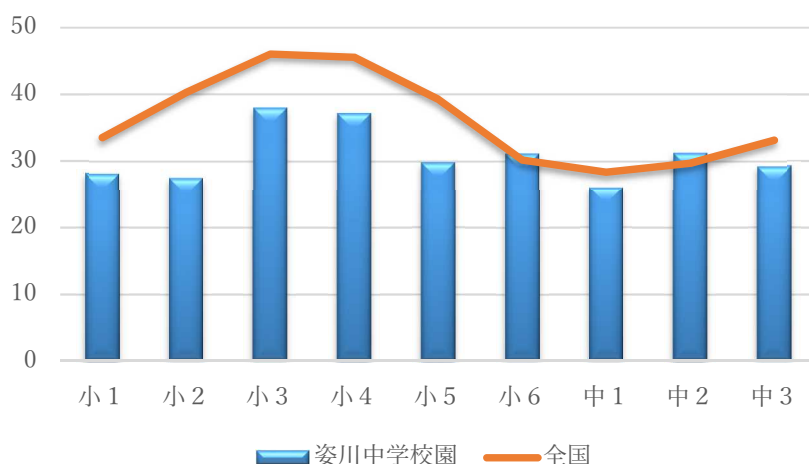
姿川学校園のむし歯の罹患率(むし歯がある人の割合)は、例年全国平均を下回る結果です。特に本年度は、小学校で素晴らしい結果となっています。

これは、保護者の方の歯の健康に対する知識や意識の高さの現れといえます。人が生涯を通じて健康に生活するために欠かせない歯と口の健康について、生活習慣として身につけている結果です。

中学校でも、給食後に自主的に歯みがきしている様子が見られます。中学校時代の歯の状態が、個々の生涯の基礎になる傾向があるようです。よりよい生活習慣を身につけて、巣立っていってくれることを願っています。

2 姿川学校園 歯は？

罹患率(むし歯がある人の割合)

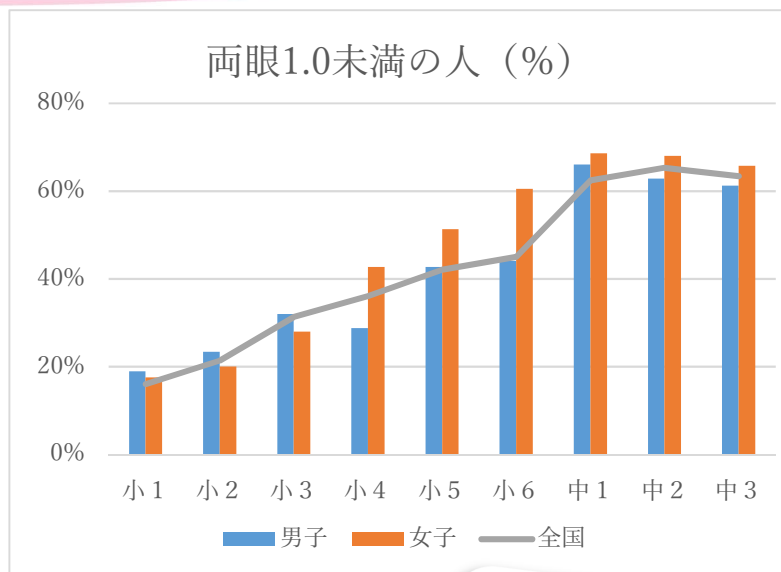


3 姿川学校園 視力は？

学校保健統計調査にあったように、1.0未満(視力検査A)の児童生徒は学年を追うことに増加し、中学校では60%を超えているという報告です。

姿川学校園の結果で見ると、小学校高学年女子の視力の低さが顕著です。また男子は、中学校入学前の小学校6年生後半に、視力が急激に低下する傾向がみられます。

健康診断時に、AAだったからと油断せず、目に優しい健康生活を心掛けて欲しいです。



4 目の健康について考えよう



目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける



目を休めるためにも



早く寝よう

ゲームをするときは



休けい&まばたきを！

テレビを見るときは座って



画面から離れて

日本眼科医会HP参照

ライオン(Lidia)HP参照

