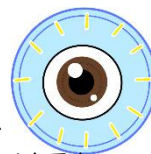


ほけんだより 10月号

令和4年10月6日
北区立浮間小学校
校長 宮崎史隆
保健室 田村佳子
藤田華子

10月の保健目標 目を大切にしましょう

10月10日は『目の愛護デー』です。
目の愛護デーとは、1947年に中央盲人
福祉協会が「目の大切さ・重要性」を呼びかけるた
めに制定した日です。この日に定められている



理由は、日付の「10」「10」を横に倒すと「眉」と「目」のように見えるからだと言われている。



近年、メディア使用の低年齢化やメディア使用の長時間化により子供の「視力低下」だけでなく「生活リズムの乱れによる健康被害」も課題となっています。目や歯は一度悪くなってしまうと元には戻りません。替えの利かない大切なパーツです。この機会にご家庭でお子さんのメディアの使い方等を一緒に見直していただき、健康な生活が送れるようサポートをお願いいたします。

ブルーライトと小児のブルーライトカット眼鏡の装用について

ブルーライトとは

ブルーライトとは、太陽光といわれる自然の中にある光の一つです。太陽光の中で最も強い光が紫外線であり、紫外線を浴びすぎると日焼けをしたり、シミ・シワ・白内障のリスクが高まったりします。ブルーライトは紫外線の次に強い光のため人体への影響も大きくなるのです。

ブルーライトが人体へ及ぼす影響

人体への影響がある程度大きいといわれているブルーライトですが、重要な役割として「体内時計を整える機能」があります。人の体内時計は「25時間」といわれているため、この1時間のずれを調節しないと生活リズムが乱れてしまいます。「朝に日の光を浴びることが大切」と言われているのは「太陽光に含まれるブルーライトが体内時計を調節してくれる」という役割があるからなのです。また、体内時計だけではなく、「体温」や「ホルモンバランス」の調節にも影響しています。

近年における、人とブルーライトの関わり方

太陽とともに生活をしていた頃は、日の出ている時間だけブルーライトを浴びていたため問題がありませんでした。しかし現在はテレビに加え、スマホやゲーム機、パソコン等の普及により、日中以外もブルーライトを浴びる時間が長くなっています。

先述したように、ブルーライトは強い光なので、長時間正面から浴びることは目の負担になります。その結果、ドライアイや目のかすみ、焦点のずれなどの症状が起り、悪化すると頭痛、肩こりなどを引き起こします。また、体内の調節機能にも影響しているため、夜に光を浴び続けることで体内時計が狂い、生活リズムが乱れるという悪循環に繋がります。

小児のブルーライトカット眼鏡の装用について

ブルーライトが及ぼす影響にはデメリットがあるということを書きましたが令和3年4月に日本眼科学会をはじめとする学会が連名で出した文書によると「夜遅くまでデジタル端末の強い光を浴びると、睡眠障害をきたす恐れが指摘されています。従って、夕方以降にブルーライトをカットすることには、一定の効果が見込まれる可能性はあります。しかしながら、その他の点はエビデンスに乏しく、いくつかの問題点があります。」と記されています。具体的な問題点とされているのが

①ブルーライトは有害か。

デジタル端末の液晶画面から発せられるブルーライトは、曇天や窓越しの自然光よりも少なく、網膜に障害を生じることはないレベルであり、いたずらにブルーライトを恐れる必要はないと報告されています。

②子供の発育には、ブルーライトをカットすることの方が有害な可能性がある。

小児にとって太陽光は、心身の発育に好影響を与えるものです。なかでも十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まります。ブルーライトカット眼鏡の装用は、ブルーライトの曝露自体よりも有害である可能性が否定できません。

③最新の米国一流科学誌に掲載されたランダム化比較試験では、ブルーライトカット眼鏡には眼精疲労を軽減する効果が全くないと報告されています。

④ブルーライトカット眼鏡を常时装用する必要性はあるか。

体内時計を考慮した場合、就寝前ならともかく、日中にブルーライトカット眼鏡をあえて装用する有用性は根拠に欠けます。産業衛生分野では、日中の仕事は窓ぎわの明るい環境下で行うことが奨められています。

以上から、小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する根拠はなく、むしろブルーライトカット眼鏡装用は発育に悪影響を与えかねません。偏りのない情報と十分な科学的根拠に基づいて、小児の目の健康を守って頂くことを願います。

引用：令和3年4月14日 日本眼科学会他「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」

時間があるといろいろなことができる

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれて夜もぐっすりねむれ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつながります。

外遊び



勉強



読書



家族と楽しく会話



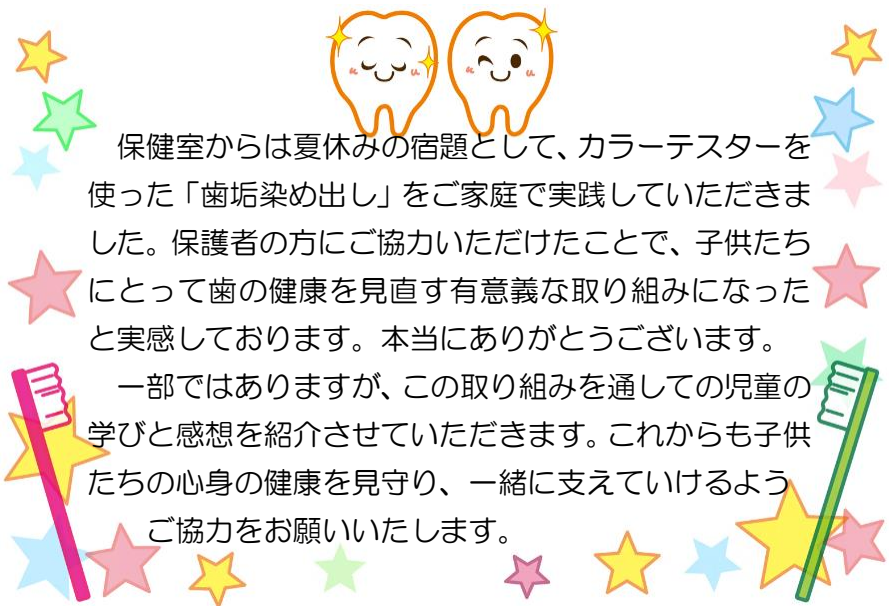
目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときには、背筋をのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。

目と本とのきより
30cm程度

本と机との角度
30～40度





保健室からは夏休みの宿題として、カラーテスターを使った「歯垢染め出し」をご家庭で実践していただきました。保護者の方にご協力いただけたことで、子供たちにとって歯の健康を見直す有意義な取り組みになったと実感しております。本当にありがとうございます。

一部ではありますが、この取り組みを通しての児童の学びと感想を紹介させていただきます。これからも子供たちの心身の健康を見守り、一緒に支えていけるようご協力をお願いいたします。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 ・お歯の方があまりみがかれていない。
 歯と歯のあいだがよこれがたまりやすい。
 ↓
 ・これから、お歯や歯のあいだをしっかりみがく

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 赤くなっている歯が多く、特に歯と歯のすきまのみがきがあまりのひどいと感じました。
 これからは歯をみがくときは歯垢染め出しのことを思い出しながらみがこうと思います。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 ・きれいにみがいているつもりでも、しうはすぐのこってびくりにした。
 ・間にはさまっているしうがとりづらかった。
 ・これからは「ていねい」にみがきたい。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 歯ぐきの近くに、たくさん歯こうがたっていたので、歯医者さんにいわれた歯みがきのし方で、ていねいにみがきたいと思いました。また、これからもフロスや、糸ようじ歯ブラシを使って、しっかりと、歯をみがきたいです。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 しうそめ出しをしたら、歯と歯の間や歯ぐきのさわ、ピンク色にそまっていた。なので、これからは歯と歯の間のしうは、糸ようじをして、歯ぐきのきあは、歯ぶらしをまんにして歯ぐきにあてるまんなイメージで歯をみがく

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 いっぱい歯に歯みがきをしてフロスや、歯垢は取れないことが分かった。糸ようじを上手に使ったり、歯ブラシの交かんをできるだけしたりすることを気をつけたいです。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 意外と、歯の裏側よりも、表面の方がよこれていた。歯の根本や歯と歯の間もとくによこれていた。ちゃんとみがいているように思っていたが、あまりちゃんとみがけていなかったようだった。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 しうはみがきをしていたつもりだったのに、けこう赤くておどろきました。
 歯と歯のすきまや歯のうらがわが一番赤かったので気を付けたい。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 自分でみがけてないところを見つけられた。これからはみがけてなかったところを意識して歯をみがきたらと思った。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 歯をみがいたつもりで、けこうがたいいにしていてびっくりしました。今度からしうをのこさないように気を付けよう。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 歯をよくみがききれ、レ、て、す。お歯は歯や歯のミグをよくみがききれ、レ、て、す。

歯垢染め出しをやった感想と、これから気を付けることを書きましょう。
 歯みがきをやっている、ただ前歯はみがけているだろうと思えていたが、前歯より奥歯の方がみがけているところもあったので、奥歯だけきれいにみがくだけでなく、どちらにもかたよらず前歯と奥歯をきれいにみがけたらいいなと思います。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
さいしは歯垢などのこびりついていないと思いましたが、
けこう赤くなっているびっくりしました。
これからは歯垢などのこびりついていないように、あて方
などをかたまりして歯をみがきたいです。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
しうそめたしをやってちゆとけを
みがけていたはずなのにこんな
赤くなっているびっくりしました。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
お母さんからは赤くなぬねと言われたけれど、
はじめてやったわたしは、いよいよ赤くなると思いました。
これからもまじばにならぬように毎日ばぶらしをしよう
思いました。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
みがけたと思ったらぜんぜんみがけてなかったの
びっくりしました。おくばとはのあいだとまえと下の
がみがけてなかったのだからみがきます。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
いつもは、しっかりみがけていると思っていたのに
こんなに赤いところもあてびっくりしました。
いつも時間をかけて、ていねいにみが
こうと思います。おうちの人のまがもいてい
るときはしおげみがきもしてもらいます。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
はじめて、そくはくをさしはみか
けたのから、まじばのウラカあがま
かたからきをつけてみがこうともはま

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
はじめてやってびっくりしました
かたはらてみがいたけどすこしのこ
ていしました。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
ひたりはきれいにみがけたけど
みがきあがるところがおおかた。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
~~おくばもよくみがけてました。~~
上

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
くちをおおきくあけたとき、
くちのなかがまがでびっくりしました。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
前歯はけっこうよくみがけていたと思う
カーブのところとおくばをもとみがける
ようにがんばる。

歯垢染め出しをやって感じたことや、これから気を付けることを書きましょう。
おくばより前歯のほうの色が
そのこで、いいかいてました。これからは、
前はもおくばも、しっかりと、みがきたいと思
いました。はとけの門も、わかれすにみが



保健室からは夏休みの宿題として、カラーテスターを使った「歯垢染め出し」をご家庭で実践していただきました。保護者の方にご協力いただけたことで、子供たちにとって歯の健康を見直す有意義な取り組みになったと実感しております。本当にありがとうございます。

一部ではありますが、この取り組みを通しての児童の学びと感想を紹介させていただきます。これからも子供たちの心身の健康を見守り、一緒に支えていけるようご協力をお願いいたします。

歯茎の近くにたくさん歯垢が溜まっていたので、歯医者さんに言われた歯みがきの仕方です丁寧に磨きたいと思いました。フロスや歯間ブラシを使ってしっかりと磨きたいです。



赤くなっている歯が多く、特に歯と歯の隙間の磨きが甘いのかなと感じました。これからは、歯を磨くときは歯垢染め出しのことを思い出しながら磨こうと思います。



歯と歯の間や歯茎のきわなどが特にピンク色に染まっていました。これからは糸ようじを使ったり、歯ブラシを縦や横にして歯に当てたり、イメージして磨く。



意外と歯の裏側よりも、表面の方が汚れていた。歯の根元や歯と歯の間も特に汚れていた。ちゃんと磨いているように思っていたが、あまりきちんと磨けていないようだった。



・きれいに磨いているつもりでも、歯垢はすごく残っていてびっくりした。
・間に挟まっている歯垢が取りづらかった。

・これからは丁寧に磨きたい。



【気付いたこと】
・奥歯の方があまり磨けていない。
・歯と歯の間は汚れが溜まりやすい。

【これから気を付けること】

・奥歯や歯の間をしっかりと磨く。



いつも念入りに歯みがきをしているつもりでも、歯垢は取れていないことが分かりました。糸ようじを上手に使ったり、歯ブラシの交換を適度に行ったりしたいです。



しっかり歯みがきをしていたつもりだったのに結構赤くて驚きました。歯と歯の隙間や歯の裏側が一番赤かったので気を付けたいです。



自分で磨けていないところを見付けられた。これからは、磨けてなかったところを意識して磨きたいと思った。



普段、歯みがきをやっていて前歯は磨けていると思ってやっていましたが、奥歯の方が磨けているところもあった。どちらにも偏らず前歯と奥歯をきれいに磨きたい。



- ・前歯は結構よく磨けていると思う。
- ・カーブのところと奥歯をもっとよく磨けるように頑張る。



磨けたらと思ったら全然磨けていなかったのびびっくりしました。奥歯、歯と歯の間、前歯、下の歯が磨けていなかったのびしっかり磨きます。



初めて染め出しをして、最初はドキドキしたけど楽しかった。前歯の裏側が赤くなったから、気を付けて磨こうと思いました。



歯を磨いたつもりでも歯垢がすごい残っていてびっくりしました。今度から歯垢を残さないように気を付けようと思います。



最初は歯垢など残ってないと思っていましたが、結構赤くなっていてびっくりしました。これからは、歯垢など残らないように当て方などを変えたりして歯を磨きたいです。



奥歯より前歯の方が色付いていました。そのことが意外でした。これからは、前歯も奥歯もしっかりと磨きたいと思いました。歯と歯の間もしっかりと磨きたいと思います。



いつもはしっかり磨けていると思っていたのにこんなに赤いところがあってびっくりしました。いつも時間をかけて丁寧に磨こうと思いました。おうちの人にも仕上げ磨きをしてもらいます。



- ・左側はきれいに磨けたけど、右が赤く染まったところが多かった。

・初めてやってびっくりしました。頑張ってるけど、少し残ってました。

