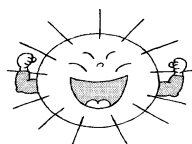


青山中保健だより



平成30年10月2日
港区立青山中学校長
中田 和直
保健室 No.10

10月になりました。暑くも寒くもないとても過ごしやすい季節です。今月は学芸発表会、合唱練習も始まりです。うがいや水分補給をこまめに行い、喉を潤わせるようにしましょう。健康で楽しい学校生活を送りましょう！

10月10日は目の愛護デー

目について知ろう

1、近視について知ろう



2015年科学雑誌Natureに発表された論文は、世界全人口の3分の1にあたる25億人が2020年までに近視になると推測されています。青山中学校の健康診断でもD判定(0.3以下)の人が57人いました。

10月は近視による視力低下の原因や理由、予防や改善方法について考えてみました。ぜひ、家族で目について語り合ってみてください。

Q近視とは、目がどんな状態になっているのでしょうか？

正常



近視



<平成30年度青山中学校視力検査結果人>

	A	B	C	D
1年	17	9	6	4
2年	11	7	13	9
3年	5	6	9	31
合計	33	12	18	57

答え:網膜より手前に像が結ばれて、遠くのものにピントが合わず、近くは見えるが遠くはぼやけてしまう状態。

その多くは、眼の長さ(眼軸長)が長くなることで起こります。



人の赤ちゃんは遠視の状態生まれてきて、成長と共に眼球も大きくなりしだいに網膜に像を結ぶ正視になります。眼軸長が伸びることは正常な成長のプロセスです。多くの場合、成長が終わる頃に眼軸長の伸びも終了しますが、眼軸長だけが伸び続けてしまうと近視になります。

※近視をそのままにしておくと、眼軸長が伸びることで、網膜や視神経が後方に引っ張られ、失明に至る近視になってしまうことがあるので注意が必要です。

Q近視を予防や改善するためにはどうしたらいいのでしょうか？

答え:目の筋肉を柔らかくする。

①遠くの自然の風景を見る。

例



公園



空



いちよう並木

自然の風景を見るときは、目の筋肉が柔軟に働きます。立体的な情報量の多い画像を見ることで脳の“見る”働きが活発に使われます。

②外に出て紫の光を浴びる。

視力低下を予防するためには、1日2時間くらい屋外で浴びることが出来る紫色(バイオレットライト)の光が有効と言われています。昼休みなどは出来るだけ外で遊ぶことをお勧めします。

③目の筋肉の緊張をゆるめる

テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲームなどは15分に1回休憩して

遠くを見ることで定期的に目の緊張を緩めることが出来ます。本は、目から30cm以上離して読みましょう。



④目に優しい生活を心がける

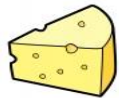
・目の健康に役立つ食品を食べる。



はまぐり



ブルーベリー



チーズ



さんま



にんにく



ピーナッツ



ブロッコリー



ほうれん草



ピーマン



アスパラガス



にんじん

⑤目をリラックスさせる

・疲れ目にはホットタオルで目の筋肉をほぐす。

・感動して涙を流す。



読書や映画など

・携帯、スマートフォン、ゲームなどは30cm位、離す。



あたためてね!

10月31日 秋の歯科検診です。

秋の歯科検診対象者は、健康診断で異常などがあった人です。対象の人は事前に連絡をします。むし歯と歯周病は、人類が大昔から悩まされていた病気です。今では、どちらもプラーク（歯垢）にすみついた細菌が引き起こす感染症であることがわかってきました。〈例〉

1、歯を汚しにくい食品

①清掃性食品…野菜や肉類など繊維質が多く含まれる食品です。

○歯の表面や歯肉の粘膜などがきれいになる。

○歯肉をマッサージする効果もある。

○むし歯菌や歯周病菌の繁殖をおさえる。

※自然食材に含まれる栄養素は、細菌にはそのままでは分解できないため

②停滞性食品…加工食品には栄養素が口の中の細菌に利用しやすい形で含まれています。特に甘い洋菓子は、柔らかくて口に残りやすく、虫歯菌や歯周病菌が好んで食べます。

2、歯の脱灰をおこす食品

脱灰（だっかい）とは、歯のエナメル質や象牙質からリン酸カルシウムが溶け出す現象。

脱灰が進むと歯の表面が弱くなります。

3、口の中の自浄作用を高める食べ方

むし歯の少ない人は、自浄作用のよくなる食べ方をしています。

○かみ応えのある食材を食べている。

○奥歯でよくかんで殺菌効果のあるだ液を十分出して食べている。

○食事、おやつを規則正しい間隔で食べている。

4、歯を丁寧に磨く

5、専門家による歯のケア

歯科衛生士が専門的な歯の清掃やケアをし、予防を助けます。

○フッ素の塗布…フッ素は歯の表面のエナメル質を強くする。

○シーラントで溝を埋める…臼歯の吻合面の溝を合成樹脂で埋める。

歯が生えてきてすぐ（1年生以内）に処置すると効果的です。



長ネギ

セロリ

キャベツ



肉



スルメ



こんにゃく

〈例〉



クラッカー

チョコレート

キャラメル



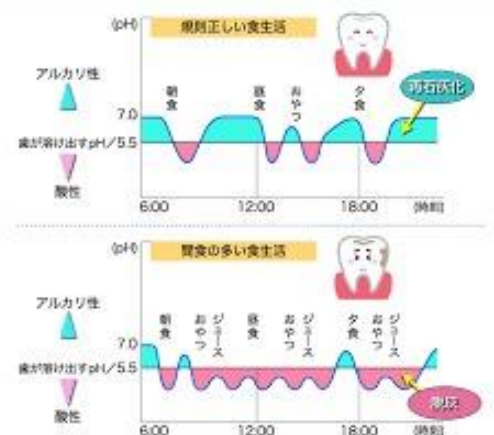
クッキー



羊かん



プリン



〈インターネットより引用〉

