

ほけんだより



平成 30 年 6 月 12 日
 杉 並 区 立 三 谷 小 学 校
 校 長 加 納 直 樹 子
 養 護 教 諭 前 川 郁 子
 みんなでつくるわたしのいきいき生活
 杉並区歯と口の健康づくり推進校

6月の保健行事

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
	3年生は、区内全校、口腔保健指導が行われます。		口腔保健指導 5年		
11	12	13	14	15	16
口腔保健指導 4年			口腔保健指導 3年	色覚 (2年生希望者) 23	
18	19	20	21	22	23
	口腔保健指導 6年	3年生以外は、地域の歯科衛生士が、口腔保健を指導してくれます。			

口腔保健指導の持ち物

1. 現在使用している歯ブラシ
2. コップ * 落としても割れないもの・200cc程度
3. エプロンとして使用するタオル
タオルサイズは34cm×85cm程度のもの
4. 洗濯ばさみ
5. ティッシュ
6. 鉛筆・赤鉛筆



6月の保健目標

歯を大切にしよう

今月は、口腔保健指導が多くの学年で行われます。歯垢がむし歯や歯肉炎、全身の病気に繋がっていくことを学年に合わせて学び進めていきます。また、3年生からは染め出しにより、各自が歯垢が残っているところを確認し、磨き方も学びます。是非、子供たちの話を聞いていただき、学んだことを継続して実践していけるよう、声掛けと見守りをお願いいたします。

眼科校医の堀川先生からのメッセージ



眼科検診を終えて、眼科校医の堀川先生から保護者の皆さんにメッセージが届いたので、お知らせします。

1、メガネの処方では直接メガネ屋で作るのではなく、必ず眼科で処方箋をもらい、作成するとよいです。
 メガネ屋では器械で測定した値をそのままレンズの度数としてしまっただけの度数になる場合や、普通の度数では気分が悪くなる方に、個々のパターンに合わせて弱めに処方するなどの調整を入れずに作成する場合があります。

2、眼位の検査結果について、昨年斜位で、今年は異常なしの方々がいました。これは、検査手技の問題ではなく、目のそのものに変化が生じています。昨年斜位で、今年斜視が生じる可能性があるため、斜位を含め、きちんと検査しています。

当院では視能訓練士が斜視や弱視の訓練を行っております。その訓練士に確認したところ、暑いと眼位が外れて斜位になりやすいこともあるとのこと。暑さ以外にも日によって斜位が出たり、出なかったりすることが普通にあります。

斜位自体は経過観察となり、斜視と違って視機能上問題となることは、ほぼありません。ただし、斜視になる場合があるため、きちんと検査結果を伝えています。

斜視については治療、手術後であっても斜視が出ることがあります。それは例えば、外斜視の手術後に内斜視になってしまうことがあります。その他にも斜位になって問題がなくなったり、異常がなくなったり、あらゆるケースがあります。

※斜位とは

本来は斜視のように目の動かす筋肉のバランスが悪い、もしくは神経マヒにより目がずれるはずの目を自力で融像(両目で一つのものを見る状態)にもっていき斜視を隠している状態の目です。通常状態で視線のずれはなく、両眼視が可能ですが、片方の眼を隠して両眼の関係を断ち切った時に、隠した方の眼が斜視のように外れます。

※斜視との違いは

斜視は片目が目標物に向かわずずれている目で、斜位のように自分の力では融像を行えない目です。