



# 保健便り7月号



佐世保市立日野中学校

R5.7.3 発行担当者:増元

忙しかった6月が終わり、いよいよ7月を迎えました。

2023年の上半期が終わり、今月の後半からは夏休みが始まります。部活や課題、受験勉強など、やるべきことが盛り沢山とはいえ、長期休暇は嬉しいものですよね。

みなさんにとって充実した夏休みを迎えるために、1学期残り3週間を安全に、思いやりをもって過ごしましょう。

## 今年度の定期健康診断が終了しました

4月から始まった今年度の定期健康診断全ての項目が終了しました。

6月26日(月)に、黄色の「健康診断連絡票」を配付したので、ご家庭で確認・押印をしていただいたあと、速やかに学級担任に返却してください。また、記入内容にご不明な点などあれば、遠慮なく養護教諭までご連絡ください。

定期健康診断の中から「視力」と「歯科」についての結果を紹介します。自分の結果と照らし合わせながら確認してみてください。

### 視力検査結果について

#### 3学年の【裸眼視力】と【矯正視力(メガネ・コンタクト)】の割合

	裸眼視力	矯正視力
1年生	68%	32%
2年生	61%	39%
3年生	63%	37%

#### 【矯正視力】A~Dの割合

	矯正視力A	矯正視力B	矯正視力C	矯正視力D
1年生	26%	30%	40%	5%
2年生	44%	24%	32%	0%
3年生	29%	31%	40%	0%

1・3年生ではCの割合が最も多い結果でした。  
「見えにくさ」を放置せず、速やかに受診しましょう。

#### 3学年の【裸眼視力】A~Dの割合

	裸眼視力A	裸眼視力B	裸眼視力C	裸眼視力D
1年生	43%	9%	11%	5%
2年生	42%	6%	8%	7%
3年生	40%	9%	9%	4%



### 視力検査でB以下の結果を受けた人は、速やかに眼科を受診しましょう。

網膜にピントが合わない「屈折異常」には、近視・遠視・乱視があります。

**近視**は「近距離のものは見えやすいが、遠距離のものは見えにくい状態」

**遠視**は「近距離も遠距離も調節が必要で、特に近距離のものは強い調節が必要な状態」

**乱視**は「眼のピントが1ヶ所で合わず、像がぼやけたり、二重に見えたりする状態」です。

中学生で最も多いのは**近視**です。

近視で物が見えにくくなると、目の緊張が続き、頭痛や肩こりなどを引き起こします。また、見えにくさや疲労感から不機嫌になったり、勉強に集中できなかつたりと間接的なトラブルにもつながりやすく、見えにくいまま生活することで生じる問題は多数存在します。

近視は進行する症状です。見えにくさを感じた場合は速やかに受診をしましょう。

## 歯科検診結果について

### 3学年の受診結果とその割合

	1年生		2年生		3年生	
受診者数	130		96		121	
異常なし	98	75%	72	75%	93	77%
CO	8	6%	8	8%	8	7%
C	10	8%	8	8%	14	12%
GO	7	5%	5	5%	8	7%
G	1	1%	0	0%	0	0%
歯列咬合(2)	9	7%	8	8%	9	7%
歯垢(2)	3	2%	0	0%	0	0%

※各診断項目の説明については、保健便り6月号に掲載しています。HPにも掲載しているのでご確認ください。

#### CO、GOについて

CO（要観察歯）やGO（軽度の歯肉炎）と診断されている場合は、各自での口腔清掃や食生活の改善が必要であるとともに、歯科医による精密な検査や指導、予防処置を受けることも有効です。3～6か月以上歯科受診をしていない場合は、速やかに受診することをお勧めします。

#### 歯列咬合(2)について

歯列・咬合とは歯並びや噛み合わせのことです。

歯列・咬合の不正は、歯周病やむし歯のリスクが上昇するだけでなく「噛む」「話す」「呼吸する」「体のバランスをとる」などの発達に影響がみられる可能性があります。

個々の症状の程度によって必要となる対応が異なるため、まずは歯科医を受診し、口腔内の状態の確認と、治療の必要性の有無について相談することをお勧めします。



今年度は、学校歯科医の土井添雄介先生（船越町 土井添歯科クリニック）、アシスタント歯科医の高瀬一馬先生（御船町 カズ歯科）に診ていただきました。先生方からいただいた、検診の振り返りをご紹介します。

- 矯正の割合が多いことは素晴らしい。歯列・咬合について不便さや悩みがある場合は、できるだけ早い時期から歯科医に相談をすることが大切です。
- 過蓋咬合（下の前歯が見えなくなるほど前歯の噛み合わせが深い状態）や開咬（歯をかみ合わせた時に上下の前歯の間にすき間が開いて、食べ物が噛み切れないような状態）の場合も顎に負担がかかりやすく、後々顎関節症になってしまったり、歯周病や口内炎のリスクも高まるので、早めに相談をしましょう。
- 学校全体としてC、COの割合は低いが、要注意乳歯が残っている生徒が多い。永久歯にも影響があるので早めに抜歯をすることが大切です。

★6月は、生徒会保健部の活動目標に沿って、給食後の歯磨きをする姿が多く見られました。口腔内の健康を保つために、食後の丁寧な歯磨きは必須です。7月以降も継続しましょう。

★受診勧告を受けた人は速やかに歯科受診をし、ピンク色の受診報告書を提出してください。