

ほけんだより 10月

令和8年10月15日(木)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部



10月に入り天気も回復し、日中は暑い日もありますが朝晩は過ごしやすい季節になりました。秋を感じる人も多いのではないのでしょうか。1日の寒暖差が出てくる時期なので、服装で上手に調節し、冷えや風邪をひかないように気をつけましょう。

また、インフルエンザの流行が続いています。葛西二中では流行の兆しはまだ見られませんが、江戸川区内の学校では学級閉鎖の情報が毎日届いている状況です。部活や試験など大事な予定がある人は、自分が今できる体調管理は何か?と考え、毎日の生活でコツコツと整えていくことが体調管理につながっていきます。



歯と口の健康習慣

～大切な歯を守るために～



先日1年生は学校歯科医の白水先生から、むし歯と歯周病を予防する生活習慣・歯みがき・デンタルフロスの使い方の歯科指導がありました。今年度は歯科指導前に、歯みがきやデンタルフロスの使用について事前にアンケートをとり、『①朝と夜歯みがきを行っている割合が高い ②ほぼ全員が歯みがきは大切、面倒だけどした方がいいと考えている ③4割はデンタルフロスを普段使用していない』という結果になりました。

白水先生からは、「歯みがきを毎日の生活習慣として取り入れること、5年後・10年後の自分自身の健康のためにも歯と口の健康について考えることが大切です」とお話がありました。江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区医師会より全学年に歯ブラシとデンタルフロス(1年生のみ)を後日配布しますので活用してください。

また、歯科検診のお知らせ『B 下記○印は疾病異常がありますので、なるべく早く専門医にみてもらい、治療報告書を学校へお出してください。』の欄に○がある人は受診をし、必要な治療を受けましょう。



葛西二中歯科マップ



今年度から歯科検診では、『要相談歯(CO)』として、「むし歯の初期段階で詳しい検査と予防について歯科医への相談が必要です。」という項目が追加されました。葛西二中の皆さんのむし歯と要相談歯(CO)は、永久歯のどの場所に多いでしょうか。各学年の結果を出しましたので、歯みがきの参考にしてみてください。

1年生

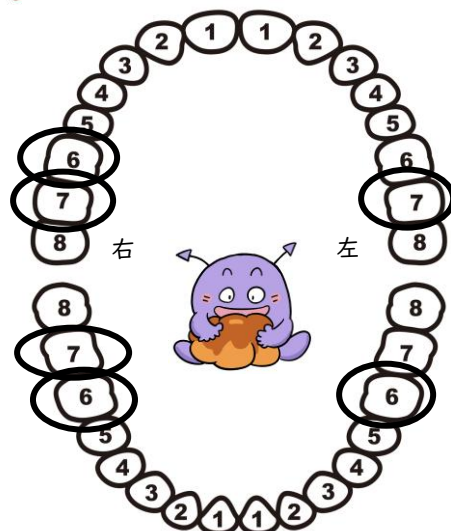
- ・むし歯が多くみられた場所⇒右下の奥(6番)
- ・要相談歯が多くみられた場所⇒左上の奥(6番)、右上の奥(6番)

2年生

- ・むし歯が多くみられた場所⇒右上の奥(7番)
- ・要相談歯が多くみられた場所⇒右下の奥(7番)

*3年生

- ・むし歯が多くみられた場所⇒右下の奥(6番)、左下の奥(6番)
- ・要相談歯が多くみられた場所⇒右下の奥(7番)



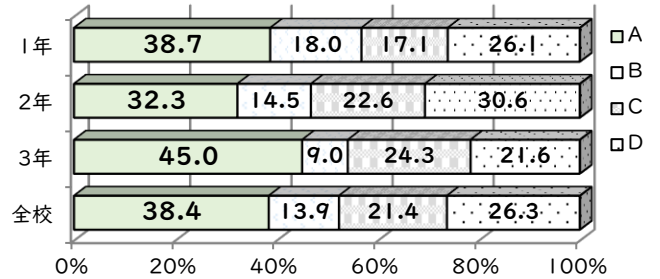
各学年、奥歯にむし歯もしくは要相談歯が多くみられました。奥歯は歯の形に汚れや細菌がたまりやすく、磨き残しが起きやすいといわれています。普段の歯みがきでも意識してみましょう。

👁️ 視力検査の結果 👁️

👁️ 裸眼視力 👁️

学年	裸眼視力 受検者数	A	B	C	D
1年	111	43	20	19	29
2年	124	40	18	28	38
3年	111	50	10	27	24
全校	346	133	48	74	91

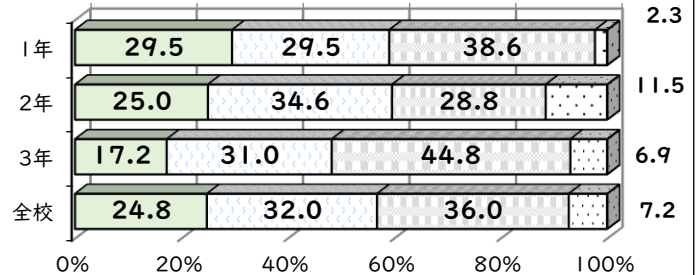
視力検査（裸眼）



👁️ 矯正視力 👁️

学年	矯正視力 受検者数	A	B	C	D
1年	44	13	13	17	1
2年	52	13	18	15	6
3年	29	5	9	13	2
全校	125	31	40	45	9

視力検査（矯正）



今年度の視力検査の結果です。裸眼視力では昨年度、3年生のA(1.0以上見える)割合が47%から36.6%に減少しましたが、今年度は45%となり、学年で一番高い結果となりました。全体的にD(0.2以下:最前列でも黒板が見えにくい)の割合が多いので、見えにくいと感じた場合は眼科を受診し適切な処置を受けることも大切です。また、デジタル機器を見続けるとまばたきをしなくなり、ドライアイの症状が起こることもあります。まばたきを意識的に行いながら目の負担を少しでも減らすように心がけましょう。

📱💻🖥️ デジタル眼精疲労に注意! 🖥️💻📱

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか? そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調(目が疲れる、ぼやける、頭痛など)を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼(目のピント機能が下がる)」や「スマホ内斜視(=小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう)」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

👁️ コンタクトレンズを使っている人へ 👁️

こんな使い方はNGです!

決められた期間や期限を超えて使用する

定期的交換や長期使用タイプで、適切なレンズケアを行わない(例:こすり洗いをしない、レンズケースを洗わないなど)

手を洗わずにコンタクトレンズを扱う

一度はすした使い捨てタイプのレンズを再使用する

※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

👁️ 目薬をさすときの注意 👁️

目薬をさす前に石けんで手をきれいに洗う

容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにする

目薬をさした後はまばたきをせず、しばらく目を閉じる