

学校保健

The School Health No. 156

(財)日本学校保健会

- 目と歯の健康管理
- 視力対策の注意
- むし歯予防の
チェックポイント
- 北海道研究大会報告
- 事務局だより

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。お葉書をお寄せください。

目と歯の健康管理

本会で指導法見直し

古来、目は「心の窓」と称されて重要視され、また「明眸皓齒」(めいぼうこうし)のことばのように、「美しく澄んだ目」と「白い歯」は、美人の条件として珍重されてきた。近年、テレビの普及やコンピューターゲームの盛況から、児童・生徒が近視など目の屈折異常をもつ者がきわめて多くなっている。

最近の文部省調査によると、裸眼視力1.0未満の小学生は18.2%、中学生になると倍にふえて35.5%、高校生は52.2%と過半数の者が低視力となっている。(昭和58年度調査)これはわが国にとってきわめて憂うべき実態であり、文部省はかねてより近視などの予防研究に乗り出してきた。昭和54年度から日本学校保健会に委託し、「視力委員会」が結成されて予防研究にあたり、また昭和57年度からは、専門家による「目の健康委員会」がつくられ研究が続けられてきた。このほど、日本学校保健会では「児童・生徒の目の健康のしおり」を作成、最新のデータをもとに指導方法を見直した。

光は真横ないし、やゝ後方から——疲労防止の観点から、夜間勉強するときこれまで言われてきた光の位置に修正を加えることになった。従来は、「なるべく左側上方から」照明したほうが、目の疲労防止のために良い、とされていたが、目の健康のために、反射光の影響を重視して「真横ないしやゝ後方から」照らすのが最上であることを明らかにした。

目と本の距離は30～40cmに——目の疲労についての最近の研究成果を生かし、従来の「30cm以上」を「30～40cm」とした。そのほか、

- ① コンピューターゲームは1日40分以上続けない。
- ② テレビは14インチ程度の画面で2～3m離れて見る。
- ③ 画面に反射光がちらつかないようにする。

などの、具体的な注意を示したり、メガネ使用のわかり易い目やすや、視力の低下を早く見つける方法を具体的にあげ、父母や教師の注意をうながしている。

また、むし歯予防啓発推進委員会では「むし歯予防のしおり」を作成し、幼・小・中、一貫した地域ぐるみの学校歯科保健活動を推進することとなった。この事業では、家庭における保護者の理解と関心を高め、親と子が一緒になってこの活動をすすめることをねらいとしている。

この「しおり」につづいて、つぎには「歯みがき指導のしおり」を作成、配布の予定となっている。

以上の目と歯の「しおり」の概要を2頁より5頁に掲載したので参考にされたい。なお、「しおり」送付ご希望の向は日本学校保健会へ直接申し込まれたい。(有料、100部単位以上)

「児童生徒の目の健康のしおり」から

視力対策での注意点

1. 読書の際の目と本の距離について

近くを見るときは、水晶体が厚くなってピントを合わせることができます。このピント合せをする力をディオプトリィで表現します。例えば、30cmの距離の物を見ると約3.0D（ディオプトリィ）の調節をしています。これが15cmとなると、約6.0Dと約2倍の調節が必要となり、水晶体の調節を行う毛様体筋が疲れます。この毛様体筋があまり疲れないで調節する力は普通2.5～3.0Dといます。ですから30～40cm離して読書等をするのが大切なのです。

2. 寝ころんで見ることについて

目の安静位は真正面よりやや下を見た状態です。この時、眼球を動かす筋肉はうまく釣り合いのとれた緊張状態にあります。寝ころんで読書をしたりテレビを見ると、この筋肉の緊張状態に不自然な左右差を生じます。その結果、眼球を動かす筋肉が疲れるだけでなく、レンズ（水晶体）に不自然な調節も加わり、目にたいへんな疲労をもたらします。

3. 学習時の机上の照明について

机上の照明は、右ききの場合は左真横ないしやや後方から、左ききの場合は右真横ないしやや後方から照明すると手許が明るく、反射光が目に入らないので目の疲れが少なくなります。この時、部屋の照明を併せ用いることも大切です。

4. 頭髪が垂れ下がると目が疲れること

前髪が眼前に垂れ下がっていると髪の毛の先端で角膜を傷つけることがあります。このことばかりでなく、前髪が視野内に入って、調節が働くため毛様体筋の緊張を起こしたりして目の疲労をきたすこととなります。メガネのレンズの汚れも同様ですので常にきれいに保って下さい。



本やノートに目を近づける

5. テレビを見る距離について

テレビを見る距離は、画面の大きさによって違います。画面の縦幅の4～8倍の距離が良いとされていますが、画面が小さすぎるのも問題なので、ここでは一応14インチ程度の画面のテレビを取り上げ2～3メートルとしています。住宅事情等もあるので、狭い部屋に大きなテレビを入れなくても必要かもしれません。

6. メガネの正しい使い方について

中等度までの**近視**は、近くが良く見えるので、家庭で勉強したり読書する時はメガネをかける必要はありません。学校で黒板を見る時や、遠くを見る時に使用します。**遠視**では、軽い場合は読書等近くを見る時にメガネをかける必要があります。中等度以上では常用が必要です。**乱視**の場合、極く軽い場合を除いてメガネを常用した方が物が正しく見えて疲れません。

なお適正なメガネは、レンズの度数があっているばかりでなく、レンズの中心と目の中心とが合っていること、レンズと角膜までの距離、レンズの傾斜が正しいことが必要です。

更に、メガネの枠も広すぎたり、狭すぎたりしないことや、ゆがんでいたり、ずり落ちたりしていないことが大切です。こうした場合は正しく調整して下さい。レンズの汚れやキズにも注意して下さい。

成長期にある児童生徒では、メガネを正しく使うように特に注意させることが必要です。



ときに登校を嫌うこともある

7. 視力低下による態度や行動の変化について

視力が低下するとなんとか良く物を見ようとして努力する結果、態度や行動に微妙な変化が現れてきます。例えば近視では、目を細めて見ようとします。するとカメラの絞りをしぼった時と同じように焦点深度が深くなって、少し良く見えるようになります。乱視の場合ですと、顔を横に向けて斜めに見たり、上目づかいで見たりして少しでもむずみを補正しようとするのです。遠視の場合は学校の視力検査で視力が良いといわれても、本の活字や近くが見にくいので、根気がなくなったり、目の疲れや頭痛等を訴えることが多くなります。

両眼の視力が極端に違う**不同視**といわれるものは、立体感や距離感が悪くなるので、つまずき易くなったりします。一般に視力が低下すると反応力も低下し行動が少し鈍くなります。放置していると、このようなことが原因となって学校ぎらいになることもありますから、日常の態度や行動に、このような変化を認めた場合には一度よく目の検査を受けることも考えて下さい。

8. 目の発達と視力の変化について

眼球は成長と共に大きくなります。幼児ではまだ眼球が小さくほとんど遠視眼です。小学校1年生では50~60%の児童生徒が程度の軽い遠視眼をしています。眼軸が1mm長くなると約3D近視化すると言われていています。そして小学校4~5年生になると眼球の大きさはだいたい大人と同じになります。そこで、この時期までに遠視の正視化が起こり、また近視傾向もこの頃から現れてきます。ですからこの間に正しい姿勢で学習や読書をするなどの「眼の健康習慣」を身に付けさせることが極めて大切なのです。

家族に低視力者がいる場合、低視力になりやすいといわれていますので、特に目の健康の保持に注意して下さい。

「むし歯予防のしおり」から

家庭でのチェックポイント

お子さんのむし歯は、食べ物の与え方、食後のうがいや歯みがきなど、毎日の生活の仕方に原因があります。そのため、お子さんのむし歯は親の責任だと言われています。家庭でのむし歯予防を考えてみましょう。

1.

お子さんの歯みがきのようすを、よく見ましょう。

- 歯ブラシの使い方
- 歯をみがいている時間

2.

月に何回か日を決めて、お子さんの歯の健康状態を確認しましょう。

- 歯はよごれていないか
- むし歯はないか、歯ぐきはどうか
- 新しく生えた歯はどうか

3.

歯の検査を受けましょう。

- 歯科医師の検査を受ける
- むし歯は早く治療する

4.

気持ちよく歯みがきができるように工夫をしましょう。

- 幼児がジャ口に手が届くようにする
- 子供用の鏡をつけてやる
- 3分間砂時計などで歯みがきの興味を高める

5.

例外を許さないようにしましょう。

- 「遅い」「眠い」時でも、歯みがきの習慣を守らせる

6.

甘い食べ物をとり過ぎないようにさせる。

- 糖分が多くても飲み物ならむし歯にならないと考えていないか

7.

そしゃくがしっかりできるようにさせましょう。

- 食べ物をよくかんで食事をしているか

8.

親が手本を示しましょう。

- 子供と一緒に歯みがきをするなど、親が手本を示しているか

9.

むし歯を防ぐ家族会議をもちましょう。

- 染め出し剤を使って、家族全員の歯のみがき方を調べる
- 歯のみがき方について家族で話し合う

10.

むし歯予防の学習をしましょう。

- 親が、むし歯予防の正しい知識を身につける
- 地域の講習会や研究会に進んで出席をする



1. 間食(おやつ)で注意すること

発育期の子どもには、三度の食事の補食ということと、楽しみを与えてやるという意味を含めて、間食(おやつ)を与えることは結構なことといえます。

しかし、おやつの中には、歯によくないものも少なくありませんから、与え方に十分注意する必要があります。

- ①間食(おやつ)は時間をきめて、短時間で与えるようにしよう(ダラダラおやつはダメ)。
- ②間食(おやつ)のあとは水をのませるようにしよう。
- ③間食(おやつ)がすんだら歯をみがかせるようにしよう。
- ④砂糖に気をつけよう。

■年令別の砂糖摂取の一日の基準量

- 0～7ヵ月(歯牙萌出期)15～20g
- 7ヵ月～2年6ヵ月(乳歯むし歯期)20～25g
- 2年6ヵ月～5年(乳歯むし歯拡大期)25～30g
- 5年～14年(永久歯むし歯期)30～40g



※5gの砂糖は茶さじ一杯ということですから、小学校1年生では一日茶さじ5から6杯程度ということです。注意しましょう。

2. 自浄作用とは?

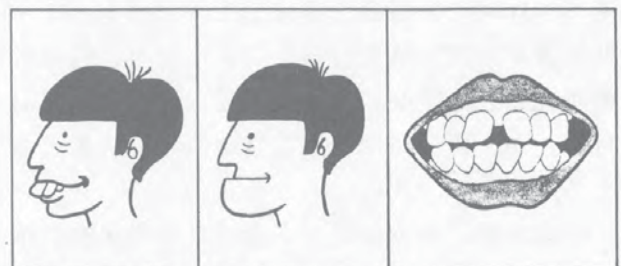
食物をよくかむことは、食べ物を消化すると同時に、かむことによつて、自然に歯や口の中を清潔にする働きをもっています。これを自浄作用といいます。この自浄作用は、

- ①唾液が分泌され、そのために歯の表面の食べかすが流される作用
- ②口の中の中に常在する多種類のたくさんの細菌の作用 などの協同作業で行われます。
- ③食べものをかむことによつて発揮される口全体の総合的な運動
- ④たとえば、リンゴ、たくわんなどをかむことによつて、唾液が流れ出し、歯の表面を清潔にしてくれるのが、自浄作用です。
- ③歯の形、歯ならび、かみ合わせ状態

3. 歯ならびの重要性

顔の表情は、眼が50%、口もとが50%できまるといわれています。したがって、

- ①咀嚼能率を高めるため、歯ならびとかみ合わせの大切さを考えましょう。
- ②歯ならびが悪いと、歯ブラシのとどかない場所ができて、むし歯や歯肉炎にかかりやすいことを、よく認識しましょう。
- ③顔の正常な発育のためにも、歯ならびに注意しましょう。



上顎前突

反対咬合

正中離開

北から南から

第33回 北海道学校保健研究大会報告

- ・ 標 題 「生涯にわたって、自ら進んで健康で安全に生きぬく子どもの育成を目指して」
- ・ 主 催 北海道教育委員会、北海道学校保健会、日本学校健康会道支部、釧路市教育委員会、釧路市学校保健協議会
- ・ 期 日 昭和59年9月22日(土)・23日(日)
- ・ 会 場 釧路市民文化会館 他

第33回を迎えた本研究大会は、秋晴れの爽やかな釧路市において、全道から教職員、学校医、歯科医、薬剤師など学校保健関係者約 860 名が参集して盛大に開催された。

1. 公開授業と授業研究

第1日目は、9時から市内の寿小学校、鳥取中学校及び釧路星園高校で、それぞれ保健指導・保健学習の授業が公開された。高校の公開授業は、初めてであったが、小中高の一貫した保健教育を進める上で大きな意義があると、関係者から大変好評であった。

授業後は、公開された10クラス毎に授業研究を行い、授業を通じて保健教育の進め方について熱心な研究討議を行った。

2. 開会式と表彰式

11時10分から市民文化会館で開会式が行われ、引続いて北海道学校保健功労者の表彰式が挙行された。本年度は学校医42名、歯科医20名、薬剤師14名、養護教諭7名、栄養職員2名、計85名が、永年の功績を讃えられて道学校保健会長から表彰状を贈呈された。

昼食時には寿小学校児童による「ことぶき子ども蝦夷太鼓」のアトラクションがあり、勇壮なリズムに、会場から惜しめない拍手と称賛が送られた。

3. 班別研究協議

午後から、会場を寿小学校に移し、8領域の協議題に基づき16班の分科会を構成して、幼・小・中・高の関係者が研究協議を行った。各班とも、提言者2名の研究発表を中心にして、活発な意見交換と討議を行ったが、研究領域と主な協議事項は次のとおりである。

- (1) 「組織活動」学校保健、安全活動を効果的に推進するための組織活動。(1・2班)
- (2) 「保健教育」自ら進んで健康な生活を実践する

知識や習慣を養う保健学習・保健指導の進め方。(3・4・5・6班)

(3) 「健康診断」児童生徒が自他の発育や健康状態を理解し、自主的に健康を保持増進する習慣や態度の養成。(7・8班)

(4) 「疾病予防」う歯、近視の予防、心臓・腎臓疾患、脊柱側湾症の早期発見など、効果的な保健活動の進め方。(9・10班)

(5) 「環境衛生」児童生徒の健康と安全を維持するための学校環境衛生活動の効果的な方法や検査の進め方。(11・12班)

(6) 「学校安全」児童生徒が生命の尊さを理解し、生涯にわたり安全な生活を営むための安全教育や安全管理。(13・14班)

(7) 「へき地保健」地域の実態に即した保健管理や、望ましい保健意識と健康な生活習慣を育てる保健指導。(15班)

(8) 「障害児の保健」心身に障害を持つ児童生徒の健康を積極的に保持増進する保健管理や保健指導の進め方。(16班)

4. 講演

第2日目は、9時半から、全国特殊教育推進連盟理事長・日本学校保健会常務理事など数々の要職にあつてご活躍の下田巧先生を講師に迎え、「児童生徒の健康と発達上の課題」と題する講演が行われた。先生は、卓越した識見と豊富な現場体験に基づいて、子供の健康のとらえ方、現代っ子の特色、学校教育における学校保健の位置づけ、保健委員会の必要性、保健活動内容の質的な変化等の問題を取り上げ、2時間にわたる熱弁を振るわれ、学校保健に鋭い考察を加えられた。今後、進むべき方向を明示、参加者に深い感銘と示唆を与えられた。

5. おわりに

本研究大会の開催に当たり、地元釧路市では教育委員会を中心に行政・学校・関係団体が一丸となって1年間の準備を進めてきたが、その努力が実り、運営・内容ともにすばらしい大会となった。特に事前研究手引の作成や大会当日の速報発行など、行き届いた配慮に参加者から深く感謝されたことを申し添えて報告を終る。(文責・事務局 三ッ野幸八)

日本学校保健会だより

第9回学校保健センター的事業報告会

国の補助をうけ、昭和48年に発足した学校保健センター的事業は、本年で11年が過ぎた。その間、43の委員会、60冊を数える学校保健図書の編集出版、さらに11種類の健康増進事業を委託した。その委託を受けた保健会は実に158に及んでいる。

昭和59年度の学校保健センター的事業の報告会を下記の通り実施。毎年全国より350名前後の参加があります。

1. 日時 昭和60年2月28日(休) 10:00~16:00 2. 会場 国立オリンピック記念青少年総合センター
 3. 日程

10:00		12:00 13:00			16:00	
受付	開会	総合報告 ○事業の概要 ○学校プール ○心疾患、心臓検診 ○むし歯予防啓発	昼食	分科会	A 学校プール衛生管理 B 心疾患、心臓検診 C むし歯予防啓発	閉会 解散

1. 開会 10:00~
 あいさつ (財)日本学校保健会会長 東俊郎
 文部省体育局学校保健課長 下宮進

2. 総合報告 司会 榊田 桂 10:20~12:00
 (1) 学校保健センター的事業の概要
 企画運営委員長 小栗一好
 普及指導小委員長 下田 巧

- (2) 委員会の報告
 ・学校プール衛生管理 委員長 沢村良二
 ・心疾患・心臓検診 同 大国真彦
 同 青山松次
 ・むし歯予防啓発 同 能美光男

昼 食

3. 分科会
 A. 学校プール衛生管理(委)の報告と協議
 あいさつを山中正一副会長、報告を沢村良二委員長。司会を平木陽一委員が行う。
 B. 心疾患、心臓検診(委)の報告と協議
 あいさつを村瀬敏郎副会長、報告は、心疾患を大国真彦委員長、心臓検診を青山松次委員長、司会を和久井企画運営委員が行う。
 C. むし歯予防啓発推進(委)の報告と協議
 あいさつを関口龍雄副会長、報告を能美光房委員長、司会を山田央委員が行う。

4. 閉会 各班ごとに 16:00
 なお、学校保健センター的事業は回を重ねること

9回、今後の報告会を充実するため、参加者全員にアンケートを配付し、集計結果を検討する。

- ① 出席者の所属(大学教官、学校医、校長外)
- ② 全体会と分科会の報告と協議
- ③ 今後、学校保健を推進するのに必要と思われる事業や委員会
- ④ 保健活動を活発にするための図書の刊行
- ⑤ 学校保健に携わっていて、解明したい質問事項は?

会報「学校保健」発行30年を記念 伊東修吾先生に感謝状と記念品を贈呈

昭和59年12月14日、本会事務所に伊東先生御夫妻をお招きし、東会長の感謝状と記念品を贈呈した。

昭和29年7月23日、学校保健関係者の組織を確立する必要から、財団法人日本学校衛生会を財団法人日本学校保健会と改称した。それを契機に会報「学校保健」を編集し発刊することになり、昭和29年2月1日第1号が刊行されたのである。

爾来30年、本号で156号になる。その間、乏しい予算の中で計画通り年間5回、計25万部の刊行ができたのは、伊東修吾先生のご人徳、会報に対する深いご理解、それに奉仕の精神が支えとなり、今日を迎えたのである。改めて感謝を申しあげる次第である。

発行 毎日本学校保健会 東 俊郎 〒105 東京都港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル 電話(501)37850968 振替口座東京4-98761 頒価1部100円(送料共)

医薬品

推薦 日本学校保健会

プール用・殺菌・消毒 バイゲンラックス

(次亜塩素酸ナトリウム10%溶液)

製造発売元

サンスター開発株式会社

TEL 03(456)8271・千葉 0474(54)1171

どちらかひとつをお選びください。

エームスの尿潜血・蛋白質同時検査試験紙。



尿中蛋白・蛋白質・pH同時検査用試験紙
キッドステックスⅢ

尿中蛋白・蛋白質・pH同時検査用試験紙
アマコビステックスⅢ

マイルス・三共株式会社
エームス事業部

東京都中央区東豊田1-7-18 電話 03(567)1011
三共株式会社
東京都中央区東豊田1-7-18 電話 03(567)1011



ライオンの
ハブラシ製品
ライオン株式会社

●推薦 日本学校保健会

子供の歯を考えた

ライオンの2段植毛ハブラシ

●低学年用

●高学年用

育ちざかりのひと粒!

体力をつけ健康を保つ

カワイ肝油ドロップ



製造発売元 河合製薬株式会社 東京都中野区新井2-51-8

清潔で安全な学校清掃管理は

教室・廊下(木床)に

体育館(木床)に

ペンギン
SCシステムで!



SC
フロアキーピング

- 塗るだけでピカピカ。
- 滑らないので安全。
- 水性タイプで清潔。



SCジム
コンディショナー

- ウレタンコートされた木床の手入れに。(ダストコントロール)

ペンギンワックス株式会社
大阪市東成区東中本3-10-14 / 〒537 TEL.06 (976)1451
札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・高松・福岡

(推薦:日本学校保健会)

※型録ご希望の方は、SCS係宛お申し込みください。

“ふだんの予防で、元気な毎日”まず手洗い!!

殺菌 消毒用 **シャボネット石鹸液** ユム

日本学校保健会推せん No.573

精製ヤシ油を原料にした殺菌、消毒用石鹸液で、手洗いのあといや～な臭い
が残りませんので喜んでお使いいただけます。シャボネット容器に入れ、水で
7～10倍にうすめてお使いください。

サラヤ化学工業株式会社 TEL (06)797-2525 サラヤケミカル株式会社 TEL (03)472-1521

<本会報は、拠出金と、本会への船舶振興会助成金により作成しました>