

ほけんだより ～健康診断号～

令和 8 年 7 月 14 日(火) 札幌市立平和小学校



親子で学ぶ
近視サイト
(日本近視学会)

近視の予防 細からスタート!

～今年の視力検査の様子～

視力検査の結果をみると、**2年生**から徐々に視力が下がり、高学年になると一気に B 以下のお子さんが増えています。体の成長とともに眼軸が延長するため、近視の進行は 20 代後半までみられるのがふつうです。一度伸びてしまった眼軸は、元には戻りません。そのため、「**近視の予防**」や「**近視を進行させない生活習慣**」が大切です。対策を始めるのは、早ければ早いほどよいです。

視距離が近いほど、寄り目にする力や近くにピントを合わせる力が働き、近視のリスクが高まります。

近道で確実!
外遊び

一日 **2 時間以上の外遊び** を行うと近視発症の確率を抑えられることが複数の研究で証明されています。

作業は

30cm

A 4
たて
の長さ

お子さんの姿勢は対象物と目の間に A4 用紙が入る距離になっていますか?

	1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生	全体
A (1.0 以上)	46 92.0%	29 72.5%	28 66.7%	41 75.9%	35 61.4%	33 63.5%	212 71.6%
B (0.7~0.9)	2 4.0%	5 12.5%	5 11.9%	5 9.3%	12 21.1%	4 7.7%	33 11.1%
C (0.3~0.6)	2 4.0%	3 7.5%	7 16.7%	8 14.8%	10 17.5%	13 25.0%	43 14.5%
D (0.3 未満)	0 0.0%	3 7.5%	2 4.8%	0 0.0%	0 0.0%	2 3.8%	7 2.4%
受検者数	50人	41人	42人	54人	57人	52人	296人

学校

家庭

イラスト
脚で

歯

っ
ぴ
ー
に

歯科検診の結果

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
う歯	虫歯ゼロ児童	35 72.9%	23 60.5%	28 70.0%	32 60.4%	34 59.6%	38 79.2%	190 66.9%
	処置済みの児童	7 14.6%	10 26.3%	9 22.5%	15 28.3%	14 24.6%	5 10.4%	60 21.1%
	治療が必要な児童	6 12.5%	5 13.2%	3 7.5%	6 11.3%	9 15.8%	5 10.4%	34 12.0%
受検者数		48	38	40	53	57	48	284
みがき残しのある児童		3	4	5	4	10	1	27
歯肉に炎症がみられる児童		2	3	4	3	2	0	14

札幌市の平均(R6年度保健統計調査)と比べて、「**治療が必要な児童**」が**少なかった**です(札幌市 15.6%)。平和小の昨年度の数値と比べても、虫歯のある児童が約10%減少しました。この結果は、ご家庭で毎日の歯磨き習慣を大切にいただいていることや治療が必要なお子さんの受診にご協力いただいていることの積み重ねによるものです。保護者の皆様のご協力に、心より感謝申し上げます。



保健室前の掲示で、みがき残しの多い箇所をみがく練習をしました。虫歯予防は、毎日の歯みがきと定期的な検診が大切です。これからも、学校とご家庭で一緒に取り組んでいければと思います。