

# ほけんだより 特別号

令和7年3月19日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悦子

## 令和7年度 学校保健委員会 報告

令和7年2月14日に、学校保健委員会を開催しました。参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。当日の学校医の講話と質疑応答について、まとめました。

### ～歯科校医（藤崎 玲奈先生）の講話～



#### < 歯科医院の上手な利用の仕方について >

- ・ブラッシング指導をしてもらえます。（歯の状態を細かくみてもらえます。）
- ・フッ素塗布ができます。→汚れをしっかりと落とした上で、フッ素塗布をします。  
歯の健康を促すので、行くと良いでしょう。

#### ○虫歯の治療

小児歯科専門医がいる歯科医院があります。（ふじさき歯科は小児歯科専門医がいます）  
乳歯のむし歯も治療が必要です。永久歯に影響が出てしまいます。

#### ○矯正について

一般の歯科にまずは相談するとよいでしょう。→そこから専門歯科に相談します。

### ～眼科校医（坂本 純平先生）の講話～



#### < 近視を進ませない方法について >

- ・近視は、アジアで爆発的に増えています。
- ・眼球の大きさ（遺伝）が関係していて、眼軸の長さが伸びることで近視になります。

#### ○近視の抑制策

- ・物を見るときは、30cm以上離して見るとよいです。暗いと、目が近づきすぎてしまうので、部屋を明るくすることが大切です。タブレットも明るいところで使用しましょう。
- ・太陽光を浴びることが重要です。
- ・屋外活動が大切です。学童期は1日最低1～2時間、外で遊ぶことが大切です。  
バイオレットライトが眼軸を伸ばさない、と言われています。

#### ○近視の治療について

- ・コンタクト（ナイトレンズ）をつけたり、めがねをかけたりします。
- ・近視抑制の目薬もあります。→この春に、認可された点眼薬が出ることになっています。

### ～学校薬剤師（柏木 辰美先生）より環境衛生検査の結果について～



- ・プールの水質検査の時に塩素濃度が異常に高い時がありました。→機械の故障でした。
- ・夏と冬に教室内の空気検査を行っているが、窓を閉め切っていると二酸化炭素濃度があがってしまうので、こまめな換気をしてください。

～歯科校医への質問～



Q. 歯科医院のブラッシング指導はどれくらい時間がかかりますか？

A. 10分～30分くらいかかります。フロスの使用についても指導してもらえます。

4年生は、学校で染め出し指導をしています。

6年生でも週に1回程度は仕上げ磨きができると思います。

Q. フッ素塗布は有料ですか？

A. クリニックによって違いがあります。保険診療内のクリニックもあります。

Q. 歯科矯正を始めるタイミングはいつ頃がよいですか？

A. 人によって個人差があります。歯の状態によって、矯正するタイミングはそれぞれです。

※歯科検診の受診率が57%でした。歯科検診結果で、「受診が必要です」の人だけでなく、「受診することをお勧めします」でも歯科医院を受診してください。

～眼科校医への質問～



Q. コンタクトをつけ始めるのに適切な年齢はありますか？

A. 治療としてつける場合は、親の管理のもとなら大丈夫です。

近視のコンタクトレンズは、自己管理が大切なので、中学生以上を推奨します。小学生でも、自己管理がしっかり出来る場合は、高学年くらいから良いと思います。

Q. 片目だけ視力が落ちてきていますが、気をつけることはありますか？

A. めがねをつけることが大切です。普段から姿勢に気をつけて過ごすことも大切です。スマートフォンなどの画面を寝ながらみるのは良くないです。

Q. 視力を保つためには、遠くをみることが大切ですか？

A. 近くで物をみている時は、30分に1度(30秒間程)、遠くを眺めることが大切です。(1時間に1回、1分) 遠くをみることで、眼の筋肉をほぐします。

～学校薬剤師への質問～



Q. 薬をうまく飲めないことがあります。飲み方のコツや声かけ等を教えていただきたいです。

A. アイスやヨーグルト、市販のお薬ゼリーにまぜて飲む方法があります。薬局で薬剤師に相談してください。錠剤は吸収までの時間を考えて作られた形状になっているので、自分で小さくカットするのは避けた方がよいです。

Q. オーバードーズが問題になっていますが、指導してもらえる機会がありますか？

A. 6年生の薬物乱用防止教室で、薬の正しい飲み方やオーバードーズについて話しています。