

9月

## 保健だよい

No. 9

2020.9.10(木)  
宝達中保健室

## 9月の視力検査の結果



9月の視力検査の結果は下表のとおりです。メガネ・コンタクトを使用していない人については「裸眼視力」を、メガネ・コンタクトを使用している人については「矯正視力」を測定しました。全体の約52%がメガネ(108人:36.7%)・コンタクト(46人:15.6%)を使用していることがわかります。メガネ・コンタクト使用者数を学年別にみると、1年55人(53.4%)・2年42人(45.7%)・3年57人(57.6%)でした。

眼科での受診が必要と思われる生徒については、先週、「健康診断(眼科)結果のお知らせ」を渡しました。できるだけ早めに受診されますようにお願いします。

裸眼視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	25人	11人	19人	22人	11人	16人	104人(35.4%)
B (0.9~0.7)	5人	3人	3人	0人	6人	2人	19人(6.5%)
C (0.6~0.3)	3人	1人	4人	1人	3人	3人	15人(5.1%)
D (0.2以下)	0人	0人	1人	0人	1人	0人	2人(0.7%)
合計	33人	15人	27人	23人	21人	21人	140人(47.6%)

矯正視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	7人	19人	11人	14人	16人	12人	79人(26.9%)
B (0.9~0.7)	12人	11人	6人	7人	6人	13人	55人(18.7%)
C (0.6~0.3)	0人	5人	3人	0人	7人	2人	17人(5.8%)
D (0.2以下)	0人	1人	0人	1人	1人	0人	3人(1.0%)
合計	19人	36人	20人	22人	30人	27人	154人(52.4%)

## 視力と教室の座席について

視力が低下しているのに、また、メガネがあるのにメガネをかけずに、無理をして学習している人がいます。自分の視力と座席は合っているかを見て、どうしたらよいかを考えましょう！

裸眼視力	視力の状態及び教室の座席について
C (0.6~0.3)	座席によっては黒板の字が見えにくい場合が多くなります。眼科で検査を受け、処方箋に基づいてメガネを作成し、授業中はかけるようにしましょう。
D (0.2以下)	教室の最前列でも黒板の字がよく見えにくいため、メガネが必要になります。眼科で検査を受け、医師の指示に従ってください。

コンタクト使用者に「コンタクトレンズ管理手帳」(石川県眼科医会発行)を配布しています。今年度になってコンタクトを使用した人でまだ手帳をもらっていない人は保健室に来てください。重篤な眼障害を起こさないためにもこの手帳を活用してください。



# コンタクトレンズトラブルを防ぐために

コンタクトレンズは、メガネと違って見た目も変わらずに視力補正ができる大変便利なものです。コンタクトレンズをトラブルなく安全に装用するためには、眼科医に目の状態に適したコンタクトレンズを処方してもらい、装用方法、レンズケア方法の指導を受け、それを守る必要があります。近年、インターネット、薬局、雑貨店、コンタクトレンズ量販店などで眼科医の処方を受けないでコンタクトレンズを購入し、目にあっていないコンタクトレンズや、誤ったレンズケアが原因で、目にトラブルを発症する人が急増しているそうです。コンタクトレンズを使っている人は、正しいケアのポイントを押さえましょう。

## 正しいケアのポイント

- ① 目の状態に合ったレンズとレンズケアを
- ② 定められた交換期間を守る
- ③ より酸素透過性が高いレンズの装用を
- ④ 3ヶ月に一度の定期検査を
- ⑤ レンズの度数を自分の判断で変更しない
- ⑥ レンズケアで手抜きは厳禁

学校休業により延期していた「歯科検診」を24日(木)に実施します。

1年生のみ対象の「耳鼻科検診」については、日程が決まり次第お知らせします。

## 歯科検診

24日(木)  
全学年

学校歯科医  
検診医：本庄先生



### 1. 歯の状態

### 2. 歯肉の状態

を診ます。

\*歯医者さんからの暗号の意味は？

歯医者は、検診の時に暗号のような言葉を使ってみんなの口の中の様子を教えてくれます。自分の結果をよ～く聞いてみましょう。

C (シー)	CO (シーおー)	○ (まる)	× (ばつ)	GO (じーおー)
むし歯のこと。 すぐに歯医者さんへ行きましょう！	むし歯になりそうな歯。ていねいな歯みがきを！	むし歯になったけど治りょうした歯。	検査が必要な歯。	軽い炎症がある歯ぐき。

### 3. 歯垢・歯並び・顎関節など

を診ます。

歯科医さんは、次のように言われます。

- 0 (ゼロ) … 健康です。(異常なし)
- 1 (イチ) … 少し炎症等の症状がみられます。要観察・要注意です。  
歯科医でブラッシングの指導などを受けると良いです。
- 2 (二) … 症状や異常・炎症などがみられます。歯科医による治療・指導が必要です。  
早めに受診すると良いでしょう。