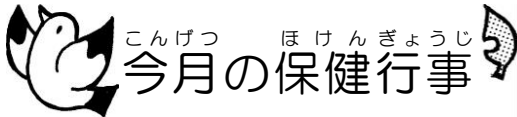


# ほけんだより 11月

平成26年11月  
奈良女子大学附属小学校保健室  
★おうちのひとと読みましょう

体調不良による来室が増えています。手洗い、うがいをこまめに行い、風邪をひかないように気をつけましょう。



19日(水) 9:00~

歯科検診



- ・ 検診当日の朝は、必ず歯をみがいてくるようにしましょう。
- ・ 本校では毎年、春と秋に歯科検診を行っています。春の検診で見つかったむし歯をまだ治療していない人や、むし歯をはじめ診察が必要な歯が新たに見つかった人は、なるべく早く受診するようにしましょう。

## 【おうちの方へ】

学校での検診は設備的にも時間的にもじゅうぶんとは言えない中で行っています。そのため、学校検診でむし歯と言われても、歯科医院で診てもらったらむし歯ではなかったという場合があります。100%むし歯とは言い切れなくても、その可能性が高い歯がある場合は、受診の手紙を出させていただきますので、ご理解いただくとありがたいです。よろしく願いいたします。

今月の相談室

10日(月)・17日(月)

・ 相談内容はどんなことでも構いません。気軽に利用してください。

・ 予約したい方は保健室にご連絡ください。



## しりょく かん 視力に関するQ & A



10月中旬から下旬にかけて、視力検査を行いました。

みなさんからよくおたずねされる事柄についてまとめました。

### Q. どうして近視（遠くの方がぼやけて見える状態）になるの？

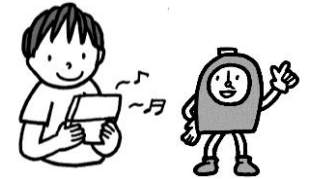
はっきりとしたことはわかっていませんが、遺伝的な要素と環境的な要素があると言われてしています。

◆ 遺伝的な要素：親が近視の場合、子どもが近視になる可能性が比較的高くなります。

◆ 環境的な要素：DSなどの携帯ゲーム、携帯電話、読書、学習など、近くの物を見る機会が多いと近視が進むと言われてしています。

### Q. 近視は治るの？

近視の中には、「調節緊張」といって、ピントを合わせるための筋肉の緊張状態が続くことにより、遠くが見えづらくなる場合があります。「偽近視」「仮性近視」とも言います。近くを見続けることによって起こります。この場合は、点眼や生活のしかたに気を配ることで治ることもあります。



### Q. めが悪くならないためにはどうすればいいの？

遺伝的な要素についてはどうしようもありませんが、生活環境を変えることはできますね。ゲームの時間を決める、学習時の姿勢に気をつけるなど、近くを長時間見続けないようにすることが大切です。

### Q. 視力が下がったらめがねをかけなければならないの？

学校の視力検査でB以下になったからといって、めがねをかけなければいけないというわけではありません。まずは眼科に行って、詳しい検査を受けましょう。そして、お医者さんやおうちの方とよく相談して決めてください。



### Q. 受診の手紙をもらったら、必ず病院に行かなければならないの？

本校では、視力検査の結果、両眼あるいは片眼の視力がB以下の場合に手紙を渡していますが、中には、定期的に受診して経過観察を続けているという人や、メガネの度数をあえてゆるめに調整してもらっているという人もいます。ですから、病院に行くかどうかの最終判断はご家庭にお任せしています。ただし、初めて手紙をもらった場合や、長い間受診していない場合、見えにくい状態が続いている場合は、受診されることを強くお勧めします。