ほけんだより

感覚器号～目と舌編～



福井県立若杉中学校

令和8年11月20日

学校保健員会を開催しました！

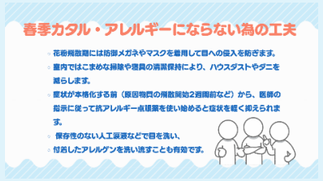
10月15日に学校保健委員会を実施しました。今年度の主題は10月10日、目の愛護デーにちなんで『目の健康について考えよう』としました。3つのグループに分かれ、発表を行いました。

学校長、島本学校眼科医、島本視能訓練士、全校生徒、教職員の17名が参加し、開催することができました。ご参加くださいましたこと感謝いたします。

生徒が自身の健康を意識し、生活の中で何ができるかを考え、発表するよい機会となりました。一部を紹介します。

テーマ:コンタクト着用の影響と使用における工夫

コンタクト装着時のアレルギーやドライアイ、不快感について発表しました。予防策や対処法、ドライアイから起こる病気等幅広い説明を行いました。



学校医よりハードコンタクトレンズとソフトコンタクトレンズで目に酸素を届ける方法が違うことや目のカーブが変化することなどを教えていただきました。

テーマ:加齢による目の変化・病気と予防策

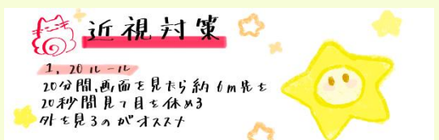
年齢を重ねるにつれて発症率が高くなる白内障について発表しました。白内障にならないための対策や治療法について説明しました。

白内障予防と早期発見のポイント
最も確実な予防・対策は、
禁煙、UVカットサングラス🕶の着用、
糖尿病などの血糖値管理です。
自覚症状がなくても
40歳をこえたら
定期検診が推奨されます。

学校医より先天性白内障についてや白内障の手術について具体的に説明していただきました。

テーマ:スマホが目に与える影響と対策

目の仕組みやスマートフォン使用による近視遠視についてとその予防策について発表しました。



学校医から近視予防や近視の人の目の形について、近視の点眼治療についてお聞きしました。

また、学校医の先生方に近視進行予防や緑内障等についてご講話いただき、生徒からの質問に対しても回答していただきました。

探究や他グループの発表、学校医の先生方のお話から得た知識を自身の生活に生かしていただけたら嬉しいです。生徒の皆さん探究活動や発表お疲れ様でした！

知っている？舌の役割



味わう



あまい、しょっぱい、すっぱい、おいしいというような「味」を感じ取り、脳に伝えます。

食べる



食べ物を歯の上に運び噛むことを助けます。

食べ物をまとめてのどの方に送り込みます。

話す



舌をうごかすことで、様々な音を作り出します。

その他



体や心の不調を教えてくれます。

歯並びの形成にも必要不可欠なものです。

舌がうまく動かせないと、食事がしづらかったり、発音が不明瞭になったりと日常生活の中での困りごとが増えます。また、虫歯や感染症、睡眠時無呼吸症候群といった病気につながることもあります。

舌を衰えさせないために、毎日の生活の中でもできることがあります！それは、食べることとお話しすることです。日常生活の中でたくさん舌を動かして健康を守りましょう！



歯は全身の健康を支える大切な役割があります。

よくかんで食べると、脳にたくさんの刺激が伝わり、脳が活発に働きます。そのため認知症を予防することにつながります。

また、残っている歯の本数が多い人ほど健康に過ごすことができると言われています。

歯は一生使うものになります。日々の歯みがきなどによって歯を守りましょう！