

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.18

令和3年12月7日(火)  
賀茂小学校 保健室



【保護者の皆さまへ】

保健委員は、学校眼科医に「姿勢と目の健康」、学校歯科医に「姿勢と歯の健康」の側面で質問をしました。寄せられた回答は、わかりやすい言葉で給食の時間を使って全校に伝えました。

今号の保健だよりは、家庭啓発用として作成しました。お子さまに放送の内容や最近の授業中の姿勢の様子などを聞きながら、読み進めていただくと幸いです。

## がっこうい がっこうし か い せんせい おし 学校医・学校歯科医の先生に教えていただきました！

がん か い こぼやしけんしんせんせい がっこうし か い すずきけんじせんせい  
眼科医：小林謙信先生 ・ 学校歯科医：鈴木研二先生

姿勢と目の健康	姿勢と歯の健康
<p><b>姿勢が眼に及ぼす影響は？</b></p> <p>昔に比べて近視の子どもの多くなった、といわれます。原因の一つに生活様式の変化があります。外で活動する機会が減り、反対に近くを見る時間が長くなっているからです。近いところを見ていた時間と同じくらい、遠くを見る時間があるとよいですね。</p> <p>人が物を見るときは両目で見ます。近いところの物を見るときは、より目の状態になっています。近い状態を続けていると、もどる力が弱くなり、極端な場合、片目だけで見る習慣がついてしまうこともあります。</p> <p>机に座って、教科書やタブレットを見るときは、30～50cmくらいは離れて見るとよいでしょう。</p>	<p><b>歯並びが悪いと姿勢は悪くなる？</b></p> <p>歯並びが悪くても姿勢が悪くなることはありません。「成長」という意味で、小学生の時期はとて大切だと考えます。体幹をきたえて姿勢をよくすることは、骨や筋肉の正常な発育に大きく関係しています。ぜひ、正しい姿勢を続けていってください。</p> 
<p><b>目が悪くなるのと姿勢が悪くなるの、どっちが先？</b></p> <p>姿勢が悪いことで視力が悪くなることはありません。それは、物を見る距離が、視力に影響からです。両目の正面にある物を見る時が、目に負担がないこととなります。姿勢を崩して顔を傾けたり、横目でものを見ることを長時間続けたりしていれば目の調子が悪くなる原因になるでしょう。</p> <p>姿勢の悪化より視力の悪化の方が先かもしれませんね。</p> 	<p><b>よくない姿勢を続けているときの影響は？</b></p> <p>とてもよい質問ですね。</p> <p>姿勢と関係する体の癖は歯並びだけでなく、あごやあご関節の成長に大きく関係しています。</p> <p>たとえば、頬杖をつく癖は、悪い姿勢になるだけでなく、あごを横から押さえるため、歯並びや、あごや顎関節の成長に悪い影響があることがわかっています。また、猫背のように背中を曲げる癖があると、下あごが前へ移動しやすくなり、歯並びに影響が出たり、歯並びの治療がうまくいかなくなったりすることもあります。</p> <p>ぜひ、背筋を伸ばした正しい姿勢をがんばって続けてください。</p>

## ブルーライトが人に及ぼす影響は？

ブルーライトや強い光が、眼の中の網膜というところに悪影響を及ぼすことは研究で明らかになっています。でも、みんなが使っているスマートフォンやタブレットは、安全性に配慮したものになっているので、失明や重い目の病気になることは考えにくいです。

ただ、ブルーライトが脳に与える影響は深刻です。寝る直前までスマートフォンやタブレットなどを見て、ブルーライトをたくさん浴びていると、正常なメラトニン（自然な睡眠を誘う作用のあるホルモン）の分泌が邪魔をされ、体内時計がくるい、睡眠障害や体調不良などが起きてくることもあります。

寝る2～3時間前には使用を控えたほうがよいとされています。

## 姿勢が悪いと歯が痛くなる？

下あごは体の中で唯一、頭の骨にぶら下がりが、体の左右にまたがっている骨です。そのため姿勢が悪いと、あごは傾きズレてしまいます。

悪い姿勢を続けると、あごのズレから歯の咬み合わせが変わり、歯に痛みが出る場合があります。悪い姿勢によってあごがズレることで、左右均等に咬めなくなると、筋肉のバランスが崩れ、歯だけでなく、首やかたまで痛くなることもあります。これは、子どもでもおとなでも起こります。

ですから、正しい姿勢を続けることは、正しい咬み合わせにとっても大切です。



※ ブルーライトが人に及ぼす影響は、姿勢とはなれる内容ですが、電子機器の使用時間は、増える一方です。電子機器と上手につきあってほしい、との思いから教えていただくことにしました。

### 保健委員会作成

元気な賀茂っ子 保健委員会だより 令和3年11月16日 賀茂小学校

眼科医 小林先生の教え!!

10月の保健目標 目を大切にしようにあわせて

第1回 姿勢が目に及ぼす影響 ?!

最近、近視の子供が多いです。  
近視の予防法は、ものとの距離と姿勢を意識することです。  
★はなれて見て近視の予防につなげましょう。

第2回 目が悪くなるのはどちらが先なのか

どちらが先というのはありません。姿勢の悪化から視力の悪化はありますが、それは長時間メガネを見るからです。  
★目に負担をかけさせない距離感を意識しましょう。

第3回 ブルーライトが人に及ぼす影響

脳で分泌されるメラトニンがかわっています。  
ブルーライトが目に入るとメラトニンの分泌がおさえられます。  
寝る2～3時間前には使用をひかえたほうがよいです。  
★使用する場合は画面の明るさを暗くして使しましょう。

ゲームなどは楽しいですが視力、姿勢には悪影響があります。なのでやりすぎ使うときの姿勢を意識しましょう。

元気な賀茂っ子 保健委員会だより 令和3年12月3日 賀茂小学校

学校歯科医 鈴木先生の教え!!

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう 11月8日のいっしょの日にあわせて

(1) 歯並びが悪いと姿勢は悪くなる?

歯並びが悪いと姿勢が悪くなるわけではありません。ただ成長という面で小学生の時期はとても大切な時期と言えます。

(2) よくない姿勢を続けるとなにが歯によくない影響?

姿勢と関係する体のくせ。ポーズは歯並びだけでなく、あごの成長やあごの関節の成長に大きく関係しています。

(3) 姿勢が悪いと歯が痛くなる?

下あごは頭の骨にぶら下がりが、体の左右をまたがっている骨です。そのため姿勢が悪いとズレてしまいます。悪い姿勢を続けるとあごのズレから歯の咬み合わせが変わり、歯に痛みが出る場合があります。

正しい姿勢を続けて歯に悪影響が起きないようにしましょう!!

たいかん しせい かも こ  
体幹きたえて 姿勢ばっちり さすが賀茂っ子!