



長瀬第一小  
保健室  
R7.6



梅雨の季節になりました。ジメジメするし、外で遊べない、服もカバンもぬれて・・・と気分がめいりますね。でも、お米や野菜が育つためには雨も必要です。すっきりしない毎日ですが、生活を工夫して気分だけでも、晴れやかにすごしましょう。



## 歯と口の衛生週間の取り組み 6月4日～10日(長一小)

4月の歯科検診で治療が必要な人にお知らせしましたが、さっそくたくさんの方の治療済み書が返ってきました。今年度も「むし歯治療率100%」をめざしていますので、まだ予定していない人はお願いします。



- ①親子歯みがきテスト ➡ 9日までに提出
- ②はみがきカレンダー ➡ 4日から10日まで実施 11日提出
- ③標語(全員)・ポスター(希望者) ➡ 30日までに提出

※標語・ポスターについては、優秀な作品を県に送ります。賞状がもらえるかもしれません。頑張りましょう。



### ◎4年生以降増え始める「歯垢」

「歯垢」の人が今年度とても多いと学校歯科医さんからお話がありました。歯垢とは、細菌のかたまりで、0.001gの中に約300種類、なんと約1億個もいるそうです。2週間放っておくと歯石となります。低学年のうちから、ていねいなハミガキで歯垢を寄せ付けないことが重要です。特に、歯の生え替わりの表面が柔らかい時期は、要注意です。

### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。



かつては、子どもの健康課題と言えば、「むし歯・肥満」でした。

現代は、「**歯垢・やせ**」そして「**視力低下**」です。視力低下等を放置することで、将来重大な眼疾病につながる可能性があります。



## うちの子、落ち着きがない…) もしかしたら視力のせいかも



小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でもものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。

集中力がない

あきっぽい

落ち着きがない

よく転ぶ

物を見るときに

頭や体を動かしている

など



よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。

## 大切な目を守ろう

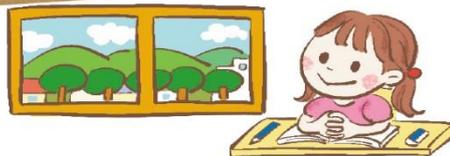
子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

### 外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

### 遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

### 疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

### 明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

