



長瀬第一小学校
保健室
R8・6

🦷 6月4日~10日は 🦷
歯と口の健康週間



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

歯科検診終了後、治療が必要な人にお知らせします。
今年度も高い「**むし歯治療率**」をめざしています。
治療のお知らせが届きましたら、早めの受診をお願いします。



- ①親子歯みがきテスト ➡ **12日**までに提出
②はみがきカレンダー ➡ 5日から11日まで実施 **12日**提出
③標語（全員）・ポスター（希望者） ➡ **18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。

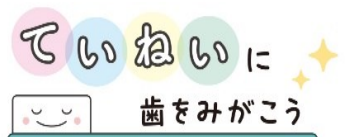


○4年生以降増え始める「歯垢」

「歯垢」の人が昨年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。



水泳指導が始まります

○注意しましょう！

- ・十分な睡眠 ・短いツメ ・排泄は済ませる
- ・体調をみる（耳 鼻 目も含む） ・体の清潔
- ・朝食をしっかり ・準備運動をしっかり
- ・頭ジラミの確認 ・帰宅後の過ごし方に気を付ける

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。



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。

加えて、スマホ・ゲームの長時間使用により「首や背骨の変形」「難聴」が心配されるケースが全世界で増加しています。

大切な目を守ろう

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。

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。

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。