すくすく 6月号

令和7年6月3日　韮山南小学校　保健室

５月の保健室前掲示板は、けがの手当について。６月は、歯の健康についての掲示をするのでぜひ見に来てください。

６月４日～10日は、歯と口の健康週間です。５日には、歯科検診があります。上手に歯みがきをして、むし歯をなくすためにはどうしたらいいか、全問正解目指してクイズにチャレンジしてみましょう！

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

1. 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
2. （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
3. 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
4. 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる
5. 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
6. 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
7. 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
8. （よくかんで・飲むように）食べよう
9. 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
10. 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

1. 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2. 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。１本１本ていねいにみがきましょう。

3. 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4. だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5. 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

6. 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7. 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8. よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9. 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10. 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

ぐっすりチャレンジの結果は、うらを見てね

保護者の皆様へ

- 熱中症の心配される季節になりました。水分補給のため、冷たい水や麦茶を入れた水筒を持たせてください。７月頃から運動会までは、スポーツドリンクも可としますが、糖分の摂りすぎにならないようスポーツドリンクは水で薄めたものが好ましいです。十分な睡眠時間をとり、朝ごはんを食べて登校させてください。ご飯やパンに加え、味噌汁やスープを摂取することが熱中症予防に効果的です。
- 今月から、水泳学習が始まります。以下、４点をご確認ください。
  ① 学校の健康診断で所見があった場合や持病がある場合は、水泳学習が始まる前に医療機関を受診し、水泳学習参加の可否について医師から指示を受けてください。
  ② アタマジラミが確認された場合は、泳ぐことができません。ご自宅で、耳の後ろ、髪の生え際をかき分けてアタマジラミがいないかを確認してください。
  ③ 朝の検温・健康観察を行い、水泳版健康観察カードに押印をし、学校へ提出してください。
  ④ 下痢、目が赤い、目がかゆい、耳が痛いなど、調子が悪い時は水泳学習には参加せず、早めに医療機関を受診してください。

安全に水泳学習が実施できるよう、ご協力をお願いいたします。　　養護教諭　喜井沙郁

ぐっすりチャレンジ 結果発表！

２６２人がぐっすりチャレンジに挑戦してくれました。９～１０時間眠ると、朝スッキリと起きられる！元気に過ごせる！宿題やお風呂の時間の調整が必要･･･など、色々な感想がありました。

１・２・３年生：目標睡眠時間は １０ 時間

１ねんせい 平均睡眠時間 ９時間４１分

○ ねむいひもあったけど、ぱっとおきれてよかった。(I さん)
○ ひとりですっきりおきられて、きもちよかった。(R さん)
★ 決めた時間にお布団に入って、朝も目覚ましが鳴ると、きちんと起きられました。ゆっくり眠れて、毎日がんばれたね。これからも続けていこう！ (H さん)

★→家の人のメッセージ

２年生 平均睡眠時間 ９時間３１分

○ いっぱいねるとげんきがでるから、いっぱいねたほうがいいとおもいました。(H さん)
○ １０時間ねるとげんきにすごせることがわかったので、これからは、いつもねているじかんよりはやくねたいです。(M さん)
★ ８時に寝るのは難しかったけど、寝ようと努力する姿はみられたよ。ぐっすり眠れたから、寝起きはスッキリ！これからもチャレンジしようね。(T さん)

３年生 平均睡眠時間 ９時間２８分

○ ８時にねられるようになったからうれしかった。毎日８時にねれそう。(M さん)
○ いがいと１０時間ねることはむずかしかった。(M さん)
★ 自分から早く寝るためにお風呂や夕ごはんを早く済ませ、計画的に寝ることができました。これからも早寝早起き頑張ってください！ (O さん)

４・５・６年生：目標睡眠時間は ９ 時間

４年生 平均睡眠時間 ９時間１６分

○ ９時間半以上ねるとぐっすりねむれた感じがしました。これからも早くねむれるようにじゅんびしたいです。(H さん)
○ ９時間ねることで、学校でねむくならなかったし、毎日同じ時間で起きられるようになった。(A さん)
★ 最近寝る時間が遅くなりがちだったので、９時間は睡眠が必要だと本人が知ることができていいきっかけになりました。つづけましょう！ (H さん)

５年生 平均睡眠時間 ８時間５９分

○ いつもより少し早くねてみたら、すぐおきれたのでうれしかったです。(K さん)
○ すいみん時間、ねる時間がバラバラ･･･おそい時間にねてたから、もう少し早くしようと思った。(U さん)
★ 週の真ん中は疲れもあるのか、自分から早めに布団に入っていました。同じ睡眠時間でも熟眠感に差があるのは、質が悪かったりテレビなどの画面を直前まで見ていたことが原因かな？と反省している発言もありました。(M さん)

６年生 平均睡眠時間 ８時間５９分

○ ねる１時間前にゲームをやめたら、ぐっすりねむれました。これからも続けます。(C さん)
○ ９時間しっかりねるには、夜ご飯やお風呂の時間の調節も必要で、早ねの大変さを感じました。(N さん)
★ 早寝早起きをすると朝気持ちよく過ごすことができるね！週末普段より寝ているということは、平日もう少し睡眠時間が必要ということかな。(Y さん)