

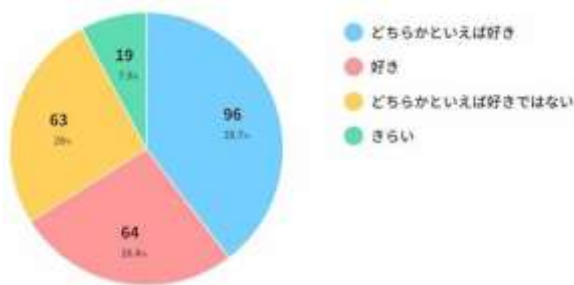


## 6月4日～6月10日「歯の衛生週間」

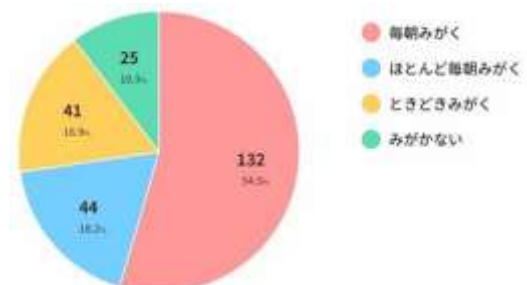
歯みがきは毎日欠かさないものですが、歯みがきが大好き！という子どもはどれくらいいるでしょうか。小学生の間は特に乳歯から永久歯への生え変わり時期なので、歯みがきは欠かさずしてほしいですが、ご家庭での様子はいかがですか？

今月は全学年の歯科検診を行います。毎年、学校歯科医の保母先生より「東玉川小の子どもたちは歯がきれいです」と言っていていますが、中には歯みがきが不十分な子や治療が必要な状態のお子さんもあります。そこで、歯みがきに対する子どもたちの意識や様子を知るために、2年生以上にアンケートをとりました。ぜひ、ご家庭でも話題にしていただけたら嬉しいです。

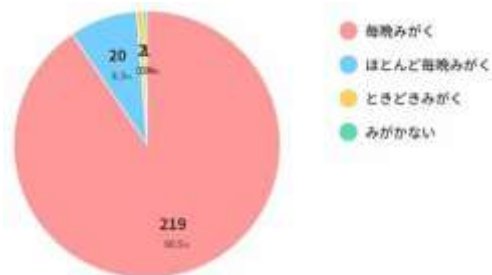
### 1. あなたは歯みがきが好きですか。



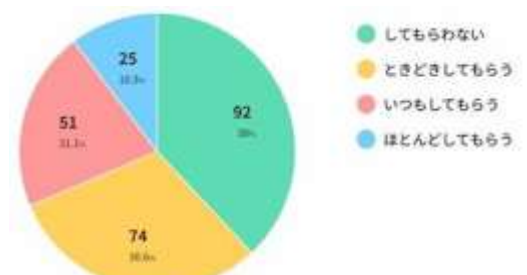
### 2. あなたは、朝、歯をみがきますか。



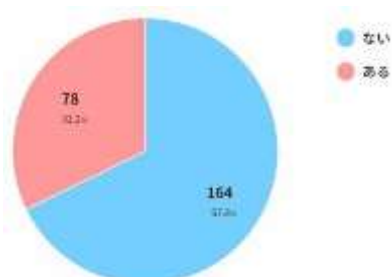
### 3. あなたは、夜、歯をみがきますか。



### 4. おうちの人に「しあげみがき」をしてもらいますか。



### 5. 歯のことで心配なことはありますか



歯みがきが好き、どちらかと言えば好きと答えた子、朝や夜に歯みがきをしている子が多かったことは、とても良い結果だと感じました。また、半数以上の子が仕上げみがきをしてもらっていて、保護者の方も一緒にお子さんの歯を大切にしてくださりありがとうございます。

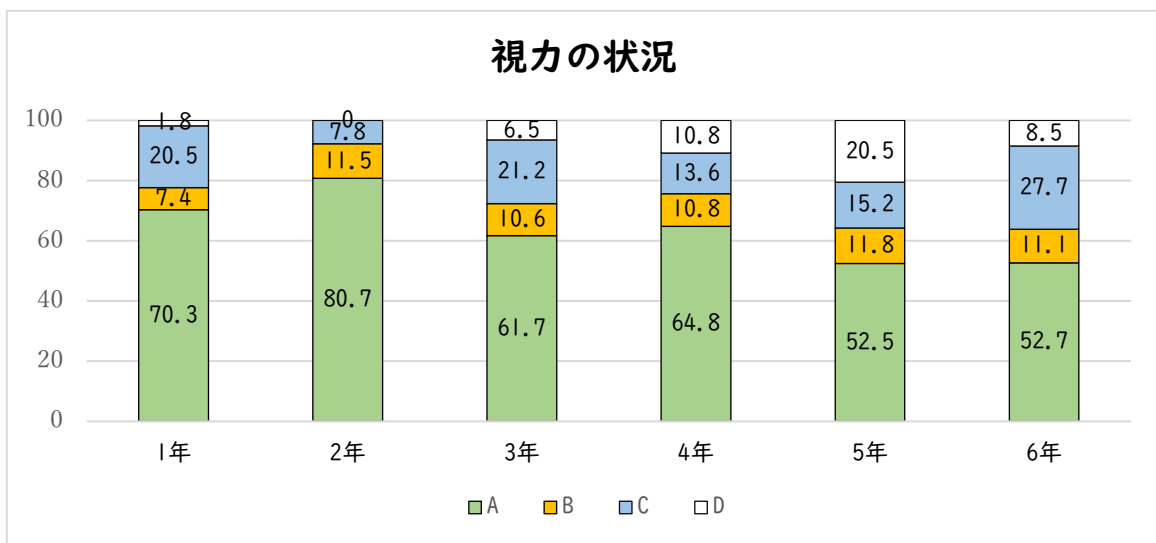
仕上げみがきをいつまでするかについては、決まった年齢はありません。ただ、小学生の間は生え変わりがあり、子どもが自分で磨くには難しいので、染め出し液なども使いつつ磨き残しを減らしていけるといいです。

じぶん くち なか かがみ み  
自分の口の中、鏡を見ながらチェックして○をつけよう！

- あなたの歯ぐきは何色？（ うすいピンク 赤っぽい ）
- 歯ぐきをさわるとどうですか？（ ひきしまって硬い やわらかい 血が出る ）
- 歯ぐきの形はどんな形ですか？（ 歯と歯の間にしっかり入っている 入っていない ）



4月から行ってきた定期健康診断も歯科検診を残すのみとなりました。終了した検査のうち、視力検査について結果をお知らせします。他の検査について、さらに詳しい検査や治療の必要がある場合は個人へのお知らせをお渡ししています。すべての結果は、1学期終わりに保健用封筒に入れて配布します。



| 矯正（眼鏡・コンタクトレンズ等） | 1年 | 2年 | 3年 | 4年  | 5年  | 6年  |
|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|
|                  | 4人 | 4人 | 4人 | 13人 | 27人 | 20人 |

結果は矯正視力の人数も含んでいます。高学年になるにつれて近視の進む子が増えますが、以前私が勤めていた大島の小学校では6年生でも8割以上が視力Aでした。大島の子もタブレット学習をしますしゲームもします。それでも結果に違いがあるのはなぜか？と考えると「遠くを見る」ことや「外遊び」が多いからかもしれません。

遠くを見ると眼筋が緩むので、読書、ゲーム、タブレット学習などを30分したら20秒遠くを見るようにしてください。また、外遊びの時間が長い子どもほど近視になりにくいということが研究でもわかっています。散歩、習い事、体育でも、外に出て太陽の光を浴びることが大切だそうです。

また、正しい姿勢で過ごすこと、小学生の間は睡眠を9時間以上とることも効果的です。できることから取り組んでみてください。