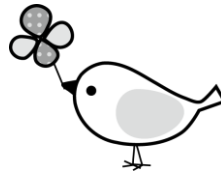


# ほけんだより



☆おうちの人といっしょによみましょう☆

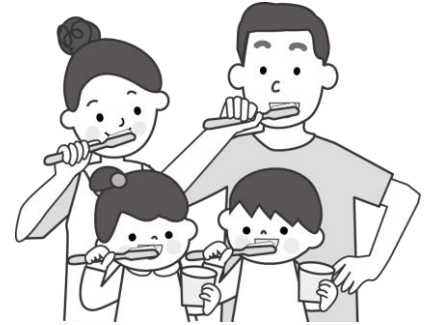
平成29年6月15日  
川棚町立川棚小学校 保健室  
ほけんだより No. 3

6月の保健目標：梅雨時の健康に注意しよう。歯を大切にしよう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。

体重測定の際に、学年別に正しい歯のみがき方について話をしました。4年生以上は、カラーテスターを使ってみがき残しを赤くして、みがけていないところをチェックしました。

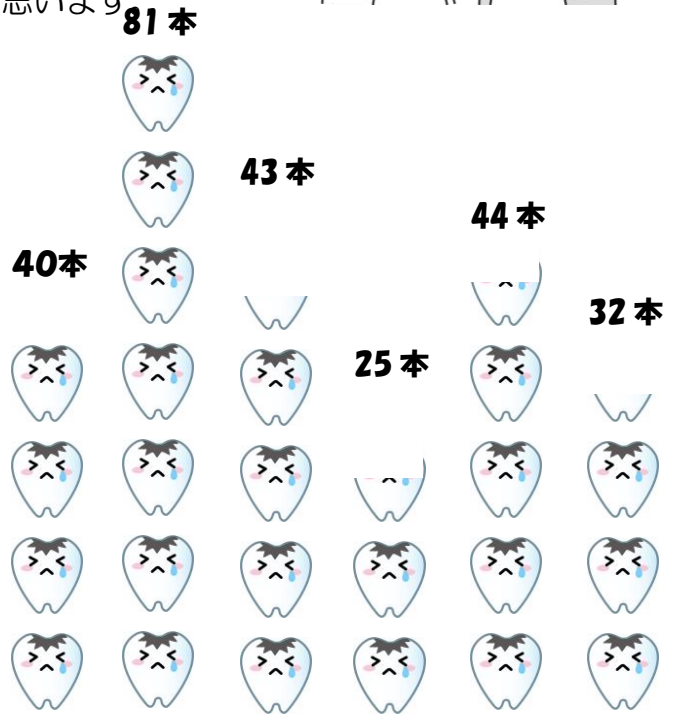
毎日給食の後には、音楽にあわせて歯みがきをしています。ご家庭ではどうでしょうか？ 歯こうを落とす正しい歯みがきができているか、見直してみる機会にしてほしいと思います。



### 学年全体のむし歯の本数

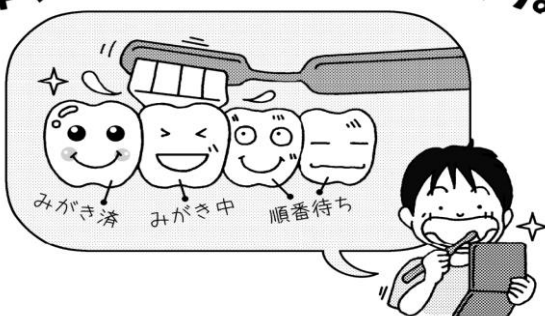
軽い歯肉炎15%

4月の歯科検診の結果です。  
むし歯がある人は、全体で112人。  
学年別では、2年生がむし歯がある人、むし歯の本数ともに多かったです。  
また、歯こうがついている人は62人、軽い歯肉炎になっている人も61人という結果でした。約7人に1人の人が、軽い歯肉炎になっていることとなります。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1人あたりむし歯の数	1.48	2.16	1.97	1.01	1.26	1.06

1本、1本、みがいてあげよう。



歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき

## 体重測定後のフッシング指導の感想

○朝、歯をみがいてきたのに、全部赤くなったから、まだきれいにみがけていなかったことがわかりました。いちばん多く赤いのがついたところは、歯と歯の間でした。しっかりみがきたいと思います。(5年)

○私は歯をみがくと、必ず血が出ます。だから、少しやさしくみがきたいと思います。歯と歯の間を気をつけてみがきたいです。(5年)

○ちゃんとみがけていると自分では思っていたけど染め出しをするとほぼ全部の歯が染まったので、みがけていないなと思いました。奥歯の内側があまりみがけていなかったのです。歯と歯の間もみがけていませんでした。(6年)


○全体的に右側のほうが汚れがあったので、これからしっかりと全体をていねいにみがいて正しい歯ブラシの持ち方ではみがきをしたいと思いました。(6年)




て、みがきにくい場所を思い出して、みがくようにしよう!

は <sup>?</sup> 歯のよごれ、どこにたまりやすい??


は <sup>は</sup> 歯と歯のあいだ




は <sup>は</sup> おく歯の「みぞ」



は <sup>しにく</sup> 歯と歯肉のあいだ



は <sup>おうつ</sup> 歯ならびの凸凹



## 元気アップ! 能力アップ! コーナー

## 「おそろしい、スマホ脳」

ある市の調査によると、勉強時間が「2時間以上」でスマホ使用が「4時間以上」のテストの正解率は55%でしたが、勉強時間が「30分未満」でスマホを「まったく使用しない」という子どもの正解率は60%だったそうです。「**2時間以上勉強しても、4時間以上スマホを使う子ども**」は、「勉強をほとんどしないけれど、スマホをまったく使わない子ども」の成績と同じになってしまうという結果だそうです。テレビを見たり、ゲームで遊んだりした後、30分~1時間くらいは前頭前野が十分に働かず、この状態で本を読んでも理解力が低下してしまうというデータもあるそうです。