



# あかるいみらい

高松小学校 保健だより

R7.10.30 No. 9

## 11/6は歯科検診があります

春の歯科検診では、歯科校医の菊地先生から、「虫歯がある人が少なくて良いですね。しかし、昨年よりもみがき残しがある人が多かったように思います。1本1本の歯を意識して、歯みがきできるといいですね。」とのアドバイスをいただきました。次回の歯科検診では、みがき方をほめていただけるように、おうちでも学校でも歯みがきを頑張りましょう。

9月に実施した歯みがきに関する保健指導で、歯を染め出し用薬剤で染め、自分のみがき残しが多い箇所を確認しました（昨年度、染め出しを行った学年には、指導のみ行っています）。みがき残しがある人が多かった箇所は、**歯と歯の間、歯の生え際、歯の裏側、奥歯の表面の凸凹しているところ**でした。ここを意識して磨くよう、おうちでも声かけをお願いいたします。また、**仕上げみがきは、10歳（できれば12歳）まで**おうちの方にしてもらうことが推奨されています。みがき方には癖が出てしまい、いつもみがくことができていない箇所と、いつもみがくことができていない箇所が出てきやすいです。特に細かい箇所は、年齢が低いほど自分で磨くことが難しいと思います。お忙しい中とは存じますが、夜の仕上げみがきをしていただくよう、よろしくお願いいたします。



## 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

# 11/6~11/12 はげんきアップ週間です

生活リズムとメディアのルールを意識したげんきアップ週間を、6月同様、陵西中学校の期末テスト期間に合わせて実施します。本日、げんきアップ週間カードと添書を配付しました。添書をご覧ください、11月4日（火）まで私のメディアの約束と、生活のめあてを書いて学校にご提出ください。


げんきアップ週間に向けて、メディアと生活習慣についての保健指導を行っています。1・2年生には、睡眠をしっかりとるとどんな良いことが起こるのかということをお話しし、3年生以上には、睡眠のことに加えて、ゲームやネットに夢中になりすぎてしまうことの恐ろしさについてもお話ししています。子どもたちから、「ゲームや動画を見る時間は、おうちの人に制限されている。」という声が多く上がりました。ご家庭でしっかりルールを決めていただき、守ることができるよう見守っていただいていることに感謝を申し上げます。就寝時間や起床時間、読書の時間、家族団らんの時間、家のお手伝いをする時間なども意識して、げんきアップ週間に取り組んでいただけたらと思います。お忙しいところ恐縮ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

## 【保健指導内容 一部抜粋】

いきいきくんとどんよりくんの1日


いつもえがおの いきいきくん	元気がたれない どんよりくん
	



あさは...





いきいきくん 	どんよりくん 
6時にスッキリと目がさめる 朝から元気 朝食をしっかりとる	7時すぎにおきる なんか気持ち悪い 時間がなくて朝食をとれない

学校では...



いきいきくん 	どんよりくん 
1時間目からしっかり集中 頭も体もスッキリして授業にのぞめる	ぼんやり勉強したくない 眠い・だるい頭痛がする

家に帰って...

いきいきくん 	どんよりくん 
ゲームやYouTubeは宿題が終わってから 8時にはやめる	暇さえあればゲーム 夜10時をすぎてもやめられない... 寝る時間が遅くなる



## 睡眠をしっかりとると おきるいいこと

- ①つかれがとれる
- ②病気とたたかう力がつく
- ③整理して記憶する
- ④イライラしないでやさしい気持ちになれる



## 今までなかった新しい問題

ゲームの中で仲間はずれ

ゲームしながら  
悪い言葉をつかう  
「ばか」「弱っ」「死ね」

ゲーム内やネットで  
人の悪口を書く  
人から書かれる

**ネットいじめ**

## 今までなかった新しい問題

勉強する時間  
→**ネットで動画**

体を動かして遊ぶ時間  
→**部屋でゲーム**

家族 **時間が お金がか  
どどんネットに  
うばわれていく** でゲーム

いいアイテムが出るまで、たくさんお金を使う  
たくさんお金を使ったので、途中で止められない

## ゲーム障害

### 思い当たることはありませんか？

- ①夜10時すぎてもゲームをする
- ②予定よりも長時間使用する
- ③学校で授業中にねむくなる
- ④勉強中や食事中、ゲームをしなくなる
- ⑤友達と遊ぶよりゲームがしたい
- ⑥ゲーム以外楽しみがない
- ⑦ゲームが原因で友達とけんかしたことがある

## メディア機器と上手に付き合うには どうすればいいだろう？

**お家の人と一緒に、  
ルールを決めよう！**



## ルールの内容

### 1. 使用時間を決める

- ・使用の時間帯と使用終了時間
- ・平日60分休日120分まで

### 2. 使用場所を決める

- ・自分の部屋以外
- ・家族の目が届くところで使う

## ルールの内容

3. 決めたルールを紙に書いて残す  
リビングの扉や冷蔵庫など、目に  
付くところに貼っておく。

**ルールを決めて、  
しっかり守ろう！**



## 子どもの心とからだにたいせつなこと

睡眠をとる



家族や友達と  
たくさん話  
す



体を動かして  
たくさん  
遊ぶ

メディア機器と上手に  
付き合おう

たくさん  
本を読む



たくさん  
働く



新しい体験  
をたくさん  
する