



小山市立  
東城南小学校  
保健室

5月は寒暖差が激しく、体調をくずす人が多かったです。また、けがをする人も多く、特に鉄棒でのけがが多くて心配しました。

6月と言えば「梅雨」雨が多いイメージですね。雨だと外遊びもできないし、ジメジメして気分もスッキリしませんね。少しでも晴れている日には外に出て体を動かしてリフレッシュしましょう。

## 歯と口の健康に関する作品

今年もすてきな作品をありがとうございました。




学校代表の作品(ポスター・作文・標語)を上学年と下学年1点ずつ市のコンクールに出品しました。クラス代表の作品を2階会議室前に展示します。



### 歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

#### お手入れのポイント

<p><b>① 流水で洗い流す</b></p> <p>みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。</p> 	<p><b>② 風通しの良い場所に保管する</b></p> <p>湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。</p> 	<p><b>③ 定期的に変換する</b></p> <p>歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。</p> 
---	--	--

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?


むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



## 歯科検診の結果から

5, 6年生の歯科検診は6月27日(木)です。1~4年生は、4月中旬に歯科検診が終了しました。欠席した人は5, 6年生の歯科検診時に受けます。

1~4年生の歯科検診の結果からわかったことがいくつかあります。4年生が1年生だった頃の2021年のデータまで遡って比較してみました。

- ・むし歯のない人の数はほとんど変わらない。
- ・未処置歯(むし歯を治していない)がある人の人数がわずかに減っている。
- ・歯垢の状態(歯の汚れ具合)が悪い人が激減している。

歯科検診中にも歯垢の状態が悪い人が少ないと、記録をしていて感じました。2021年には72人、2022年は36人、昨年は42人でしたが今年は14人でした。マスクを外す生活と関係があるのでしょうか？



## メディアコントロール週間です

6月3日(月)~6月7日(金)はメディアコントロール週間です。

今年度も寝る1時間前までにメディア使用を終了して、よい睡眠をとれるようにしましょうということで小山市城南中ブロックですすめていきます。

先日の集会でもお知らせしましたが、日本は世界中でも睡眠時間が短いという結果が出ています。子どもの睡眠時間が短いのも問題ですが、私たちおとなも睡眠不足からイライラしたり、仕事に集中できなかったり、体調を崩したり良いことはありませんね。

この機会にぜひ家族全員で早寝早起きを意識した生活を送ってください。

\*集会の時の資料です



### よく睡眠がとれた人

日中、元気に過ごせる。  
心も体も元気いっぱい。

脳の疲れがとれて勉強が捗る。  
記憶も整理されて勉強内容をよく覚えている。

病気にかかりにくく健康。  
体の疲れもとれている。

成長ホルモンが  
しっかり出る。



### 睡眠不足の人

日中に眠たくなってしまふ。  
気持ちにムラが出やすい。

脳が疲れていて、うまく働かない。  
勉強に集中できない。

体調が悪くなりやすい。  
病気にかかりやすい。

成長ホルモンが  
出にくい。

