

# ほけんだより



佐世保市立中里小学校  
保健室  
令和6年6月13日

## 6月の保健目標 「歯を大切にしよう」「梅雨を元気にすごそう」

### ○歯を大切にしよう！

毎年6/4～10は「歯と口の健康週間」です。そこで、体重測定時に「歯を大切にしよう」というテーマで、虫歯について保健指導を行っています。高学年の内容を抜粋して紹介します。

### みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

◎みがき残しやすい部分

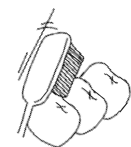
歯と歯の間      歯と歯ぐきの間      前後にずれている歯

おく歯のかみ合わせの部分      新しく生えている歯とその周り

### 「歯垢」はうがいではおちない！

歯垢は細菌のかたまりで、1mgに約2～3億の細菌がいるといわれています！

歯垢は水にとけにくく、ベタベタしています。そのため、歯ブラシでしっかりみがかないとおちないのです！



ある海外の雑誌で、高齢者に聞いた「若い時にしておけばよかった後悔」について、なんと「歯を大切にしておけばよかった」という回答が1位だったそうです。歳を重ねてからもたくさんの歯を残せるように、子どものうちから歯を大切にしてほしいと思います。

### ○虫歯の治療は、早めにしましょう。

ときどき「子どもの歯が虫歯になっても、どうせ抜けるから治療しなくていいんじゃない？」という声を聞きます。しかし、それは間違いです。

乳歯の虫歯をほおっておくと、下記のようなリスクが高くなります。



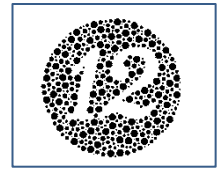
- ① 永久歯が生えてきたときに、歯並びが悪くなることもある(歯並びが悪くなると、見た目のコンプレックスを抱えたり、虫歯になりやすくなります)。
- ② 永久歯も虫歯になりやすくなる(乳歯の下にある永久歯が虫歯菌の影響を受けてしまいます)。

歯は、生活の質に大きく関わります。健康な歯を保てるよう、定期的な歯科受診をお勧めします。

## ○色覚検査について

このようなカードを使用します。

保護者の希望により、色覚異常を調べるための検査を学校で実施します。  
ご希望の方は、①担任をとおして希望を伝えていただき（連絡帳等）、②申込書を配布しますのでご記入の上ご提出ください。



色覚異常とは・・・日本人では、男子の約5%、女子の約0.2%に先天赤緑色覚異常がみられるといわれています。色覚異常は治療することはできませんが、自分の見え方を知ること、色を注意深く見るよう気をつけたり、学習で見分けやすい色の道具を使用する等の配慮ができるようになります。

## ○保健室でのけがの対応について

保健室は、一時的な応急処置をする場所です。 病院ではありませんので、診断や治療（継続的な処置を含む）等の医療行為は法律で禁止されています。そこで、下記のことについて、ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① ケガをした翌日以降の対応（湿布・絆創膏等の貼替え）については、なるべくご家庭での対応をお願いします（継続的な処置は行えません）。
- ② テーピング等は、医療行為に抵触します。医師の指示下で行わない場合、逆に症状を悪化させる場合があるため、保健室では実施できません。
- ③ 学校でのケガについて、後日病院を受診された場合は、お知らせください。  
（災害共済給付金の対象になる場合があります）
- ④ 学校以外でのケガ（休日、習い事等）の処置は、必ずご家庭での対応をお願いします。



## ○子どもとメディア ～その危険性について～<第3回>

スマホ・ゲームで「学習意欲」が「視覚」に偏り、「労力を嫌う」ように・・・

子どもたちは、心身・能力ともにまだ発達段階にあります。幼少期からの過度なメディア使用は、発育・発達に弊害をもたらすと言われていています。

スマホやゲーム、テレビの利用が過度になると、「学習意欲」が視覚に偏り、労力を嫌う方向に向かうという研究結果があります。たとえば、体を使えば体が発達し、「体を使うことが楽しい、面白い」と感じるようになります。すると、「労力が大きいことほど大きな楽しみがある」と感じ、「学習意欲」が向上します。



しかし、スマホやゲームは、手を少し動かすだけで視覚から強い刺激が次々と入ります。それに慣れてしまうと、「労力の大きいことは面白くない、面倒くさい」と感じるようになります。

また、体は疲れないので、いつまでも続けられます。しかし、外遊びなどに比べて運動量が極端に下がるため、運動不足による体力や身体能力の低下をもたらすと言われていています。

