すこやか通信 6月号



令和6年6月6日 新宿区立花園小学校 校長 川崎 勝久 養護教諭

歯科検診があります。むし歯や歯周病が見つかる人もいるかもしれませ ん。検診終了後、結果のお知らせを受診者全員に配布します。もし、治療 の勧めがあれば速やかに受診し、必要があれば治療してください。むし歯 は風邪と違って、そのままにしていても治ることはありません。乳歯のむ し歯は永久歯にも発育不全などの悪影響を及ぼします。



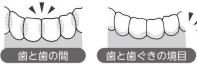
健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めてお子さんと一緒に歯の磨き方を 見直してみてください。

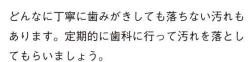
歯周病は歯を失う原因 No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

技 �� 定期的にプロにも診てもらう







- 😭 みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる





この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。ナ













【みんなで守ろう! 6月10日は「こどもの目の日」】



長時間のデジタルデバイスの利用など、様々な要因によって子供の近 視の増加が世界的にも問題になっています。近視はたとえ軽度でも、緑 内障や網膜剥離など、近視以外の目の病気にかかるリスクを上昇させる ことが疫学調査で明らかになりました。人生 100 年といわれる時代を生 きる子供たちの目を、ご家庭と学校が連携して守っていかなくてはなり ません。

今の子供世代が親世代に比べ、急激に近視が増加し若年化しているこ とから、近視の原因は遺伝だけでは説明できず、環境要因が大きいこと が分かります。最近の研究で子供の近視の抑制に日光(バイオレットラ イト)が有効と言われていますが、子供の外遊びが減少していることも近視増加の原因の 1 つのようです。

また、近い所を見る作業が増えると近視になる確率が高まります。超時間のスマホ操作やゲームが目に悪影響を及ぼすことは、皆さんのご存じの通りです。30 cmは離して作業、30 分に 1 度は遠くを見て連続させないことが、予防に効果があると証明されています。

大人もデジタルデバイスの利用がつい長時間になってしまいがちですが、ご家族で電子メディア を見ない、使わない、なるべく接触しない「ノーメディアデー」を取り入れるなど、家庭で過ごす 時間を大事にしながら、お子さんの生活習慣の改善を見守っていただければと思います。

~お知らせ~

9月5日(木)に開催する学校保健委員会では、「子供の近視の実態と、目を守るために今できること」と題し、慶応義塾大学眼科学教室 四倉絵里沙先生をお招きしご講演いただく予定です。ぜひ多くの皆様のご参加をお持ちしています。(詳細は6月下旬、改めてお知らせいたします。)

* • • • • • • • • • •



【近視を防止する3つの大作戦】

①画面と垂直に 30 cm目を離しましょう。 同時に姿勢も正します。



②30 分画面を見たら 1 回は 20 秒遠くを見て目を休めよう。 窓越しに外の景色を見るのもグッド!



③外でのびのび活動しましょう。

太陽の光がさんさんと降り注ぐ中、無理に直射日光に超時間当たるのではなく、木陰くらいの明るさで休憩でも十分オッケー!



