

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

6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です。6月6日と13日には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、そのままにしている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① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ 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



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★



【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A

イト) が有効とされていますが、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も悪影響を及ぼすことは、皆様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待ちしています。(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！

