

げんきっこすはらっこ



令和7年7月31日
須原小学校 保健室
No.6

いよいよ待ちに待った夏休みです。みなさんはどのように過ごす予定でしょうか？長いお休みでも、生活リズムをくずさないことが大切です。熱中症やけがに気を付けて、楽しい夏の思い出をたくさん作ってください！



歯科健診からわかるお口の健康！



いつもお子さんの健康づくりにご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。今年度のすべての健康診断が終了しましたので、今回は歯科健診の結果から見えてきた全体の様子についてご報告します。

歯科検診から 見えてきたこと

- ◆ 全体の約1割強のお子さんにむし歯が見つかりました。
- ◆ 特に低学年でむし歯が目立つ傾向が見られました。
- ◆ 小さいむし歯でも、放っておくと痛みや食べづらさ、発音、歯並びなどに影響することもある。



むし歯はなぜできるの？

むし歯は、毎日の生活の中のちょっとした習慣が原因でできてしまいます。

- 🍬 甘いものをだらだら食べたりすると、歯をとく「酸」がでやすくなります。
- 🦷 食後すぐに歯をみがかないと、菌がふえてむし歯のリスクがアップ！
- 🌙 寝る前の飲食や、仕上げみがきをしないと、歯に汚れが残ります。
- 👶 「乳歯だから大丈夫」と思わず、永久歯のためにも乳歯を大切にしましょう！

保護者のみなさまへお願い

- ◆ 健診の結果、医療機関での受診が必要と思われる方へ通知を配布しております。
- ◆ 早めの受診をお願いします。
- ◆ 受診後はお手数ですが、その結果を学校へ提出をお願いします。

ご家庭でできるむし歯予防のコツ

- ✓ 食後と寝る前の歯みがきを忘れずに！
- ✓ 仕上げみがきは、できれば小学校中学年ごろまで！
- ✓ 甘いおやつを食べすぎに注意！
- ✓ 定期的にかかりつけの歯医者さんでチェックを



歯のふしぎ！クイズ&豆知識コーナー

クイズ①

動物で一番多く
歯があるのは？

A. サメ B. カタツムリ C. ゾウ



クイズ②

むし歯になりやすいのは
どんなとき？

A. 寝ているとき
B. ご飯を食べているとき
C. 歯を磨いているとき



歯にまつわることば

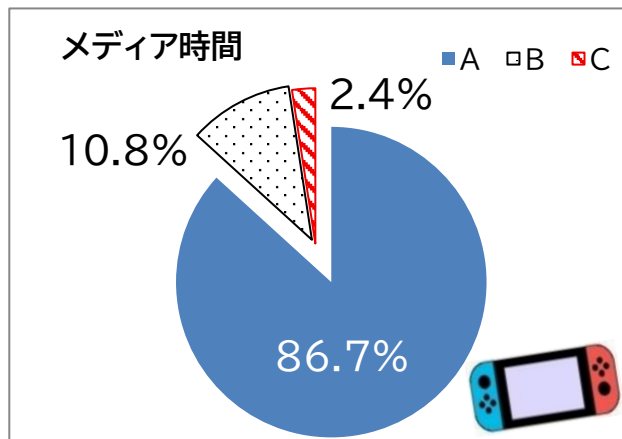
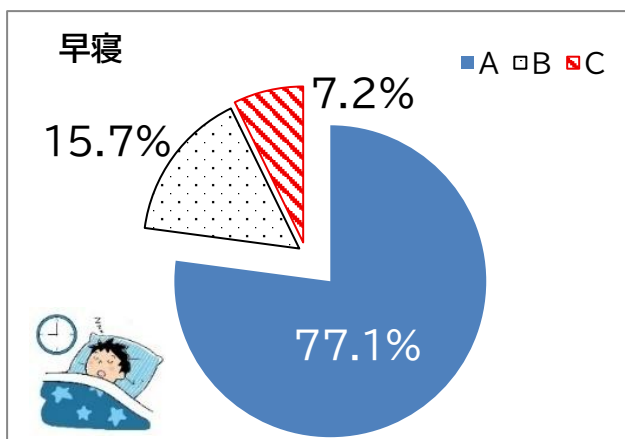
- ・「歯がたたない」
相手が強すぎてかなわないこと
- ・「歯に衣着せぬ」
思ったことをズバツということ



歯が活動しやすくなる。A. 寝ているとき B. カタツムリ C. ゾウ
た液が少なくなると、むし歯
1万本以上の歯があります



元気・学力アップチャレンジへのご協力 ありがとうございました！



A:6・7日達成 B:3～5日達成 C:2日以下

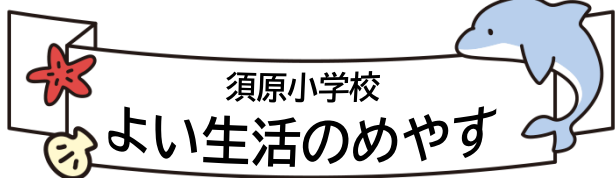
今回の GUC 週間で「寝る時刻を守る」を6日間以上達成した割合は **77.1%(昨年度 1 学期:65%)** でした。早く寝ることができるように、家に帰ったらすぐに宿題を終わらせたり、時計を見て自分で行動できたりするようになってきました。

睡眠には、体の疲れを回復させるだけでなく、脳や身体を成長させる働きもあります。ご家庭でも早く寝るための声かけをよろしくお願いします。

「メディア利用 2 時間まで」を6日以上達成した割合は **86.7%(昨年度 1 学期:84%)** でした。ご家庭で相談して決めたメディアルールやメディア利用時間を守って取り組んでいました。

メディア時間を減らす代わりに読書や自学・お手伝いをするなど、メディア以外の過ごし方を工夫している様子も伝わってきました。

夏休みも、メディアのルールを守り、正しく楽しく使うようにしましょう。



【寝る時刻】

1・2年生	21:00まで
3・4年生	21:30まで
5・6年生	22:00まで

習い事などで帰宅時間が遅い日などは、ご家庭の事情に合わせて寝る時刻を設定してください。

【メディア時間(テレビ・ゲームなど)】

2 時間まで

ご家庭で相談して、メディアの使い方(場所・時間・場合など)のルールづくりをお願いします。



夏休みも同じ時間に

普段のように学校のために起きる必要がない夏休みは、生活リズムが崩れがちになります。そのため、夏休みも睡眠時間を上手にコントロールすることがとても大切です。

十分な睡眠時間が確保できるように早寝・早起きを心がけましょう。



寝る時刻

じ ぶん
時 分

起きる時刻

じ ぶん
時 分



おうちの人と話合って、
起きる時刻・寝る時刻を
決めておきましょう！

