



No. 3

平成26年5月30日
美山小学校保健室

先週今週と体調を崩して来室したり、欠席したりする児童が増えてきました。頭痛、発熱などの
かぜや、胃腸炎の症状が多く見られています。暑い日があったり、寒い日があったりと体調を崩し
やすい気候が続いています。薄手の羽織物を使って、その日そのときの天候に合わせて衣服を調節
しましょう。

また、睡眠をしっかりとって、十分体を休め、疲れを残さないようにしましょう。

眠りのリズム

1 浅い眠り

ウトウトしている (数分)

2 中くらいの眠り

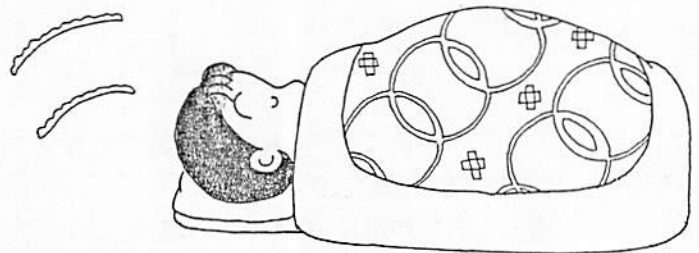
揺り動かせば目が覚める

3 深い眠り (ノンレム睡眠)

少々のことでは起きない

4 脳が起きている眠り (レム睡眠)

夢を見たり寝言を言っている



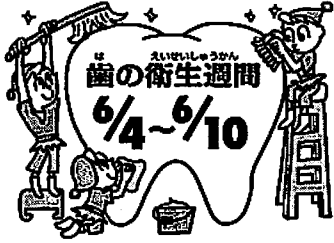
◆ 体と心を健康に保つノンレム睡眠

ノンレム睡眠時にはからだを成長させる成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは夜
9時から夜中の2時までの間にたくさんでます。夜更かしをせずにこの時間にしっかりと寝ると、
成長ホルモンがたくさんでて、骨が伸びたり、筋肉が作られたり、傷を癒したりします。

◆ 快眠8ヶ条

- ① 昼間にしっかりと体を動かす。
- ② むるめのお風呂に入る。
- ③ 寝る前には飲食をひかえる。
- ④ 部屋を暗くする。
- ⑤ 部屋の温度を調節する。(夏は25℃前後、冬は20℃前後)
- ⑥ 寝る前にテレビやゲームなどの強い光を見ない。
- ⑦ 自分にあったまくらを使う。
- ⑧ パジャマは体を締めつけない物を選ぶ。





治療はお早めに……

歯科検診の結果をお知らせします

学年 (人数)	今年度むし歯が見つかった人	治療が 終わっている人	むし歯が 1本もない人	ひとりあたりのむし歯の数 (乳歯)	ひとりあたりのむし歯の数 (永久歯)	合計
1年 (6人)	3人 50.0%	2人 33.3%	1人 16.4%	5.83本	0本	5.83本
2年 (10人)	8人 80.0%	1人 10.0%	1人 10.0%	3.10本	0本	3.10本
3年 (13人)	9人 69.2%	3人 23.2%	1人 7.6%	5.85本	1.0本	6.85本
4年 (10人)	5人 50.0%	4人 40.0%	1人 10.0%	3.50本	1.4本	4.90本
5年 (11人)	6人 54.5%	4人 36.4%	1人 9.1%	2.11本	1.82本	3.93本
6年 (12人)	5人 41.7%	3人 25.0%	4人 33.3%	1.33本	1.42本	2.75本
合計 (62人)	36人 58.1%	17人 27.4%	9人 14.5%	3.62本	0.94本	4.56本

今年度の歯科検診の結果は、むし歯が見つかった児童が全体で58.1%と昨年度より、12.1%上昇しています。全国の6年生の平均が、20.6%ですので、かなり高い傾向にあります。また、1人あたりのむし歯の本数が4.56本と非常に多い傾向にあります。

先日、個人の歯科検診の結果を配付いたしましたので、むし歯が見つかった人は、早めの治療をお勧めします。また、歯科検診結果とあわせて、むし歯マップも一緒に配付しましたので、ご家庭での歯みがきの参考にいただければと思います。

たいせつにしよう 6歳臼歯

6歳臼歯ってなに？

6歳になったころ、子どもの歯(乳歯)のいちばんおくにはえてくるおとなの歯です。



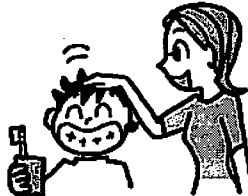
どうやってみがく？

胸をはって、横から歯ブラシを入れるようにみがきます。口はとじぎみがいいです。



6歳臼歯はみがきにくい！

はえてきたばかりは、歯がひくいので歯ブラシがうまくとどきません。



おうちの方へ

みがいているときは声をかけ、終わったらチェックをし、上手にできていたらほめてあげてくださいね。

1・2年生の永久歯のむし歯の数は、0本です。むし歯になりやすい6歳臼歯を大切にして、永久歯のむし歯「0」ゼロをめざしましょう。