

ほけんだより



川下小学校保健室 6月



あなたの歯みがき、再チェック!

1 チェック 歯ブラシの使い方

●歯と歯ブラシが直角になるようにあてよう
●歯ブラシをこきざみに動かそう
●200グラムくらいの力で、はかりで練習しよう

2 チェック みがき残しが多い場所

●歯と歯ぐきのさかい目
●歯と歯の間
●歯ならびがデコボコしているところ
●歯が低いところ
●奥歯のみぞ

3 チェック みがきにくいところ

●奥歯の手前側
…「かかと」でみがく!
●奥歯の奥側
…「つま先」でみがく!
●前歯の両側…「わき」でみがく!

私たちの歯? どんな役割?

1

食べ物をかみ砕きます

2

発音を助けます

3

表情を作ります

4

健康な体を支える歯。大切にしてくださいね

「なんか、しんどい」「やる気が出ない」「いつもイライラする」「朝が起きられず遅刻する」「学校に行きにくい」このような子どもたちを調べてみると、夜の睡眠が影響を与えていることがわかってきました。

そして睡眠を改善した子どもたちの中には、「これまで学校を休みがちだったが元気よく登校をはじめ」「体がしんどくて、いつも保健室に来ていたが別人のように明るく元気になる」「これまで落ち着きがなく注意ばかりされていたが、授業に集中し始める」「これまで周囲に攻撃的だったが落ち着いて話しをしはじめる」このような変化が出てきたそうです。



つまり「睡眠が変われば、行動が変わる」ということです。

そこで今年度は、川下小学校、愛宕小学校、川下中学校の三校で連携し「あったか眠育 タイムコントロールチャレンジ」の取り組みを行い、子どもたちが元気に楽しく学校に来ることを目指すことにしました。

これから一生続く「睡眠」について正しい知識を身につけ、自分や家族を「大切にできる力」をつけてほしいと願っています。



ご家庭でのご協力をお願いします。

タイムコントロールチャレンジのチェックポイント

1. 寝る時刻は遅くないか? 夜7時~朝7時までの間にベスト睡眠を
2. 睡眠時間は足りているか? 医学的に小学生が必要とされる時間は9~10時間
3. 寝起きの時刻が同じであるか? 体内時計のリズムを一定に
4. 休日、遅くまで寝ていないか? 平日よりも1時間以上多く寝る人は、平日の睡眠不足と考えます。
5. 授業中や帰宅後寝ていないか? 昼間の眠気は、寝不足を知らせるサインです。
6. 寝ている途中で起きてないか? 不安などが睡眠の質を低下させます。
7. 朝食はとっているか? 睡眠不足では食欲がわかきません。
8. 自分で起きているか? 生活をコントロールする力が身につきます。

みなさんの歯は今どんな状態ですか? 乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人...いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

