

すこやか 7月号

令和 8年 6月 30日 (火)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理



夏休みは、治療のチャンスです。

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいますでしょうか。まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いいたします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。

所見がありお知らせを配布され、まだ学校へ受診報告書が提出されていないご家庭には、夏季休業前に再度お知らせを配布します。ご確認いただき、受診や報告書提出へのご協力をお願いいたします。



【学年別う歯(むし歯)保有率】～歯科検診の結果から～

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
8. 3 %	12. 8 %	17. 4 %	9. 5 %	13. 4 %	3. 2 %

5月21日に歯科検診を実施しました。全体のう歯保有率を見ると、**10. 6%**の児童にむし歯があるという結果でした。**前年度は13. 3%**だったので、**全体的に下がっている傾向**が見られました。う歯ができて、早期受診し、処置・治療を行っていることも低下につながっています。学年別にすると、歯の生え変わり時期の学年にむし歯や歯石が多い傾向が見られます。また年齢が上がるにつれて、歯みがきを子供に任せて仕上げみがきをしなくなるのも、中学年くらいが多いようです。毎日ではなくても、大人による仕上げをすることでむし歯になるリスクを大きく下げることができます。

むし歯の放置は全身に影響を与えます。乳歯のむし歯をいずれ抜けるから、と放置しておくと、永久歯のむし歯発生リスクを上げる、永久歯の歯並びに影響を与える、顔の顎骨の発達に影響を与える、栄養状態の悪化など、乳歯のむし歯は永久歯にも大きな影響を与えてしまいます。乳歯のむし歯も必ず治療を行いましょう。



雨が続き、梅雨の真ただ中ですが、梅雨が明けるころには夏休みが始まります。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、生活リズムが大きく崩れないようにしましょう。3 食しっかり食事を取り、適度に体を動かします。

そして、睡眠時間が十分確保できるように、寝る時間と起きる時間を決めて生活するようにしてください。子どもにとって睡眠は、単なる休息ではなく、**心身の成長、脳の発達、免疫力アップ**に直結する非常に重要な時間です。成長ホルモンは深い眠りの中で分泌され、日中に得た情報の整理や感情のコントロールも睡眠中に行われます。小学生には、9～12時間の睡眠時間が推奨されています。睡眠不足が慢性化すると、学習意欲の低下や情緒不安定につながる恐れもあります。家族の生活スタイルも見直しながら、子どもに合った睡眠環境を整えられるようにしてください。

夏休み明けに、生活リズムの定着や、自分の睡眠時間把握や確保を目的とした生活カードを実施する予定です。ご家庭でもお子さんと一緒に見直しや記入等のご協力をよろしくお願いいたします。



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きを続けて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう