

学校保健委員会が開催されました！

8月29日(木)に、松波小学校と中学校で合同の学校保健委員会が開催されました。この合同学校保健委員会は、1学期に実施された健康診断の結果や普段の児童生徒の実態から松波小・中での健康問題を共通理解し、学校や保護者、医師それぞれの立場から意見を出し合い、解決に向けて協議し合う会として、毎年、開催されています。内容の一部を紹介します。



1. 歯と口の健康について

歯科検診の結果、松波小・中学校ではいくつかの課題が挙げられました。

<小学校>

- う歯の保有者が多い
- 歯垢の付着・歯肉炎の増加

<中学校>

- 歯垢の付着、歯肉炎の増加
- 治療率が低い
- 歯列・咬合の専門医による診断が必要な生徒の増加

う歯・歯垢の付着
歯肉炎予防のために

治療率の向上に向けて

①う歯・歯垢の付着、歯肉炎予防のために

★給食後の歯みがきをしっかりとる。

歯ブラシを持っているだけになっていませんか？ 磨くことに集中して歯みがきしよう！

★仕上げ磨きの実施

小学校の間は歯が生え変わる時期なので、保護者の仕上げ磨きをすると、むし歯の予防につながります。

★デンタルフロスの使用

デンタルフロス(糸ようじ)の使用をすることで、歯と歯の間など歯ブラシでは落としにくい汚れを落とすことができます。

～デンタルフロスの使い方～

- ① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
- ② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。
- ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



②治療率の向上に向けて

○能登町は「子ども医療費受給資格者証」を提示すると、子ども(18歳未満)の医療費が無償となります。ぜひ、ご活用ください！

2. 生活リズムについて

日常生活リズムチェックから小・中学校共通で以下の課題が挙げられました。

○就寝時刻が遅い

○メディア等の使用時間が長い（テレビを除く）

小学校1時間以上の使用：22%

中学校1時間以上の使用：56.8%

就寝時刻が遅くならない
ようにするために

メディアコントロール定着
に向けて

①就寝時刻が遅くならないようにするために

★21時以降は電子機器を使わない！

スマートフォンやタブレット等には「ブルーライト」という青色の光が入っています。ブルーライトは目に見える光の中で最も波長が短く、エネルギーが強いといわれています。ブルーライトの光を浴びると体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れてしまい、眠りにつきにくくなります。

★早起きをしよう！

早寝するためには、まず早起きが大切です。朝、起きて15～16時間するとメラトニンが分泌されます。メラトニンは、良い睡眠をもたらす、免疫力を高め、成長ホルモンの分泌を促します。

②メディアコントロール定着に向けて

★ルールを決めて使用しましょう。

就寝先にスマートフォンやタブレット等の電子機器を持ち込まない、時間を守るなど各家庭できまりについて話し合しましょう。

松波小・中学校学校では、「1日1時間まで、21時以降は使用しない」というきまりになっています。自分の健康のためにきまりを守って使用しましょう。

学校医 升谷先生より

規則正しい生活リズムで過ごすためには、「早起き」することが大切です。起きてから15～16時間後にメラトニンの分泌がはじまります。そのため、朝6時に起きたとすると夜9時ごろには、自然と眠れるようになります。起床時間がまちまちだとメラトニンの分泌する時間がずれてしまうので、「夜眠れない、朝起きられない」の悪循環になります。まずは早起きすることから始めましょう。



学校歯科医 草山先生より

小学生の段階では、歯が生え変わりの時期なので、歯並びもデコボコしています。お子様の歯みがきだけでは不十分なところがあるので、保護者の方は、ぜひ、仕上げ磨きをしましょう。また、定期的に歯科医院へ受診し、口腔内の様子をチェックしてもらうと予防につながります。歯科医院によってはフッ素塗布を実施しているところもあるので、併せて行うとむし歯予防に効果的です。能登町は子どもの医療費が無料なので、ぜひ活用し、歯と口の健康への意識を高めましょう。

