



保健室だより

令和7年6月16日 第3号

～歯科健診を行いました～

5月28日（水）に学校歯科医の伊藤淳一先生より歯科健診を実施していただきました。「全体的に口腔状態も良く、しっかり磨けていますね。」とのお言葉をいただきました。治療が必要なお子さんにつきましては、『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』を配付しました。早めの受診をお願いします。

結果のお知らせに「C」「CO」「X（要注意乳歯）」などの記号があります。「C」は、むし歯がある状態ですが、「CO」はむし歯になる一歩手前です。「要観察歯」とも呼ばれるため、観察していればいいのかと思われるかもしれませんが、治療せずに放置してしまうとむし歯に進行してしまう危険な状態です。

「このCOの時に治療できれば、むし歯になることを防げるためお知らせの紙をもらったらすぐに受診してほしい。」と伊藤先生からご助言をいただきました。繰り返しになりますが、早めの受診をお願いします。

むし歯を防ぐとともに、歯肉炎にならないように日頃から丁寧なブラッシングを心がけたいものです。この機会に、ご家庭でもお子さんの歯磨きの様子を観察してみてもいいでしょうか。

まつのやま学園では、歯磨き指導、歯肉炎予防教室を毎年全学年に実施しています。中学部の歯肉炎予防教室は7月に開催予定です。小学部も順次実施していきます。それぞれ近くなりましたら持ち物等の連絡がありますのでご準備いただきますようご協力をお願いします。

～松之山いきいき週間が始まります～

6月16日（月）～22日（日）の7日間、第1回松之山いきいき週間を実施します。重点的に取り組むポイントは、「早寝・早起き・メディアコントロール」の3つです。学園では、全学年に保健指導を行い、取組への意識付けをしました。普段の生活習慣を見直す大切な機会です。ご家庭での励ましの声かけをよろしくお願いします。

それぞれの目標

起床時刻	6：30 までに起きる	
就寝時刻	1・2年生 → 9時 3・4年生 → 9時30分 5・6年生 → 10時 7・8・9年生 → 11時	
	までに寝る	
メディア	メディアは90分まで。 <u>※テレビ、ゲーム、パソコン、タブレット、スマートフォン等</u> <u>※他の人との通信使用は、小学生は夜8時まで。中学生は夜9時まで。平日の朝は使用しない。</u>	

家庭掲示用の用紙を配付しました。見える所に貼り、活用してください。

～SC・相談員の来校日のお知らせ～

○石黒良和スクールカウンセラー：6月17日（火）、7月22日（火）

○島田相談員：6月18日（水）、7月2日（水）、7月16日（水）

1学期の来校日のお知らせです。相談を希望する方は学級担任又は養護教諭までご連絡ください。



健康診断の結果を配付します

今年度の健康診断も順調に進んでおります。終了した健康診断から治療のお知らせを配付しています。本日、保健連絡用封筒を配付しました。提出が必要なもの、受診が必要なものなどありますので、中身の確認をお願いします。

配付物	対象
○耳鼻科アンケート	全員（6月20日までに提出）
○歯・口腔の健康診断結果のお知らせ	治療や相談が必要な人
○色覚検査結果のお知らせ	4・7年生で検査を受けた人
○内科検診未実施者へのお知らせ	内科検診欠席者

☆ 今後の健康診断の予定・・・6月30日（月）耳鼻科検診

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね