

# 7がっほけんだより

令和5年7月  
東岩槻小学校  
保健室



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に熱くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

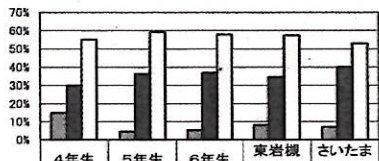
## 6月 歯・口の健康月間の様子

### ◎歯科巡回指導（4～6年生） 6月20日（火）



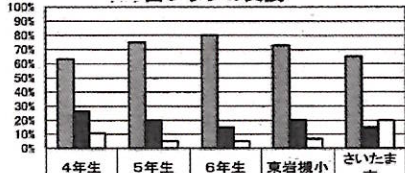
- ・ 歯肉の状況の観察
- ・ 上前歯6本の染出し
- ・ 歯科衛生士による  
歯垢の付着状況判定、  
歯みがき指導、  
歯ブラシチェック  
などを実施しました。

歯垢の付着状況



きれいな	15%	5%	5%	8%	7%
ふつう	30%	36%	37%	34%	40%
がんばろう	55%	59%	58%	57%	53%

歯ブラシの交換



このまま	63%	75%	80%	73%	65%
毛先	26%	20%	15%	20%	15%
交換	11%	5%	5%	7%	20%

毛先：開いているため毛先みがきができないもの  
交換：ブラシ部が大きすぎる、毛先の形態不良（極端に細い、段カットされたもの）

### 【児童の感想（一部抜粋）】

- プラークは食べ物のカスだと思っていたけれど、本当は細菌のかたまりという事実にとてもびっくりした。
- 1本1本でいねいにみがけば、歯がつつるようになってとてもスッキリした。
- 教えてもらった歯のみがき方は、自分のみがき方と違っていた。教えてもらったポイントを忘れずにこれからもみがきたい。

### ◎8020歯の健康教室（4～6年生） 6月29日（木）



\*岩槻区 さとう歯科医院 佐藤歯科医による授業\*

### 【児童の感想（一部抜粋）】

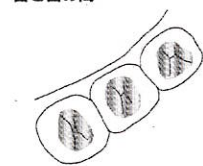
- おかしをいっぱい食べているので、少し減らしたいと思った。
- おうちの人が、甘いジュースやお酒を毎日飲んでいるので、学習したことを伝えて、家族のむし歯も予防したい。
- 口の中をきれいにすることで、健康に関わることを初めて知ったので、親にも伝えたい。

歯科医による、むし歯予防についての授業を受けました。再石灰化の仕組みやむし歯の大切さなど、歯を大切にすることが全身の健康につながることを学びました。

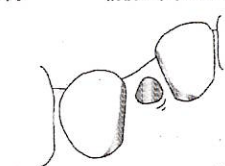
### ◎歯みがきチェック（カラーテスト）実施

ご家庭での実施にご協力いただき、ありがとうございました。みがき方にはくせがあります。みがき残しはなくなるよう、赤くなった所に気をつけて、鏡を見ながら歯みがきをしましょう。

◎みがき残しやすい部分



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

### ◎歯に関する標語・ポスター：選出し、応募しました

### ◎歯ブラシチェック（1～3年生）：給食後に使用している歯ブラシを確認し、シールを貼りました

歯ブラシ点検の結果、交換が必要だった児童が、次の日「歯ブラシ交換したよ」と報告にきてくれました。早急にご対応いただき、ありがとうございました。

### ☆いい歯パーフェクト賞☆

歯科健診の際、学校歯科医により、口内や歯の状況がとても良い児童が選ばれました。  
1年生:5人 2年生:7人 3年生:4人 4年生:2人 5年生:2人 6年生:3人  
毎日の歯みがき、仕上げみがき、歯科定期検診が大切です。

# ほけん通信...

## 規則正しい生活リズムを支える「体内時計」

指導 東京都医学総合研究所 体内時計プロジェクト プロジェクトリーダー 吉種 光 先生

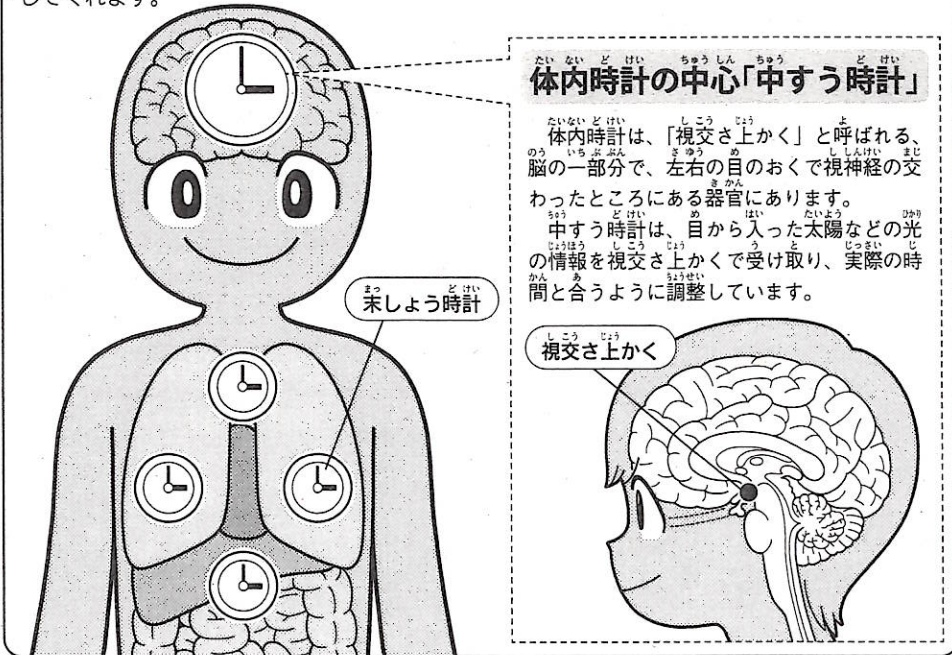
私たちは、健康な生活を続けていると、自覚まし時計が鳴らなくても、朝に自然と目が覚めて、時計を見なくても、夜になるときちんとねむくなります。これは、体の中にある「体内時計」の働きによるものです。

今回は、目には見えなくても健康な生活には欠かせない「体内時計」について解説します。

### 2つの体内時計「中すう時計」と「未しよう時計」

体内時計とは、言葉のとおり「体の中にある時計」で、脳にある「中すう時計」と全身の細胞にある「未しよう時計」があります。

中すう時計の時間をもとに、未しよう時計が、体温の高さやホルモンを出す量、内臓の働きなどを調整することで、きちんと朝に起きて、昼に元気に活動し、夜にぐっすりとおねむれるようにしたり、傷を早く治したり、成長に必要なホルモンなどをたくさん出したりできるようにしてくれます。



#### 体内時計の中心「中すう時計」

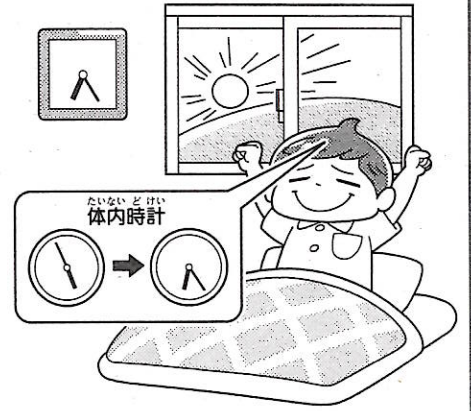
体内時計は、「視交さ上かく」と呼ばれる、脳の一部分で、左右の目のおで視神経の交わったところにある器官にあります。

中すう時計は、目から入った太陽などの光の情報を視交さ上かくで受け取り、実際の時間と合うように調整しています。

視交さ上かく

### 体内時計のずれと光の関係

1日は「24時間」ですが、体内時計の時間は平均24.2時間です（人によってちががあります）。そのずれを調整するのが、「朝日（朝の光）」で、私たちが朝起きて光を浴びることで「朝」が来たと判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。そのため、朝早く起きて、日光を浴びることは、体内時計がきちんと働くために大切なことなのです。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるので、しっかりと食べましょう。



### 夜に強い光を浴びると……

体内時計は、目から入った光で、時刻を判断・調整します。そのため、夜にスマートフォンなどのメディア機器から出る強い光を浴びると、体内時計がまだ夕方だと誤解してしまい、体内時計がずれてしまいます。体内時計がずれると、夜に体がねむる準備をしなくなってしまい、ねむれなくなったり、そのえいきょうで、生活リズムが乱れて、体調をくずしたりすることもあります。



### 体内時計をきちんと働かせるには

体内時計は、目に入った光によって時間を判断するため、実際の時間と合うように、早起きをして朝日を浴び、体内時計に「朝だ」と判断させることが大切です。朝ごはんを食べることも体内時計を合わせる効果があります。

一方で夜にぐっすりとおねむれるようにするためには、夜は強い光を浴びないようにすることが大切です。そのためには、ねる前にスマートフォンなどのメディア機器を使わないようにしましょう。

体内時計はいつも働いているので、朝早く起きて日光を浴び、朝ごはんを食べて、夜はスマートフォンなどのメディア機器を使わずに早くねる習慣を、学校があるときだけではなく、休日や夏休みなども続けることが大切です。

