

ほけんだより7月

2016/7/4
丹波市立佐治小学校
保健室

7月の保健目標は...

『テレビやゲームに時間をつかひすぎないようにしよう』

「ゲーム」と「目」

学校から帰ったあとや、学校が休みの日は何をして過ごしていますか？ついついゲームに夢中になっていませんか？毎日のように長い時間遊んでしまうと、視力がおちて遠くのものが見えなくなってしまいます。

ゲーム機に顔を近づけ、画面を集中して見ていると、レンズの働きをする水晶体を厚くするために、目の筋肉（毛様体）に力がかかり、目の筋肉が疲れてしまいます。これをくり返すことで、「近視」となり、遠くのものが見えなくなります。「近視」になると、もとに戻ることはありません。

長時間のゲームは目が疲れます。ゲームをやめて、目を休ませることが大切です。

目を守るために

<レベル1> ゲームのどちゅうで、休憩をする。遠くを見る。

<レベル2> ゲームをする時間を減らす。

<レベル3> ゲームをしない日をつくる。

第一大臼歯は歯の王様

第一大臼歯は、だいたい6歳くらいに生える奥歯で「6歳臼歯」とも呼ばれます。この歯は、大人の歯（永久歯）で最初の方に生えてきます。歯の中で一番大きくて、歯の根っこも太く、食べ物をかんですりつぶすときに大活躍する歯です。

しかし、口の奥にあるので、みがき残しが多い歯でもあります。一生つかう大切な奥歯です。奥歯もしっかりみがきましょう。

歯垢はむし歯の菌のすみか

歯の表面に白くて、ネバネバしたものがついていたら、それは歯垢かもしれません。むし歯の菌（ミュータンス菌）は、歯垢をすみかにして増えていきます。そのままにしておくと、むし歯の菌はどんどん仲間を増やして、歯を溶かし、むし歯にしてしまいます。

むし歯の菌は、おかしやジュースにたくさん入っている砂糖が大好きです。テレビを見ながら、長時間だらだらと食べていると、むし歯の菌にエサをあげ、菌を増やすことになってしまいます。

歯垢をとる一番の方法は、歯みがきです。うがいだけで歯垢をとることはできません。

また、つば（だ液）にも、むし歯を予防する働きがあります。つばは、しっかりかむことで、よく出ます。小学生は、歯が生え替わるとともに、あごも育てる時期です。よくかんで食べる習慣をつけたり、かみごたえのあるものを食べたりしましょう。

<ポイント>

- おやつを決める(だらだら食べない)。
- 歯みがきをする。
- よくかんで食べる。