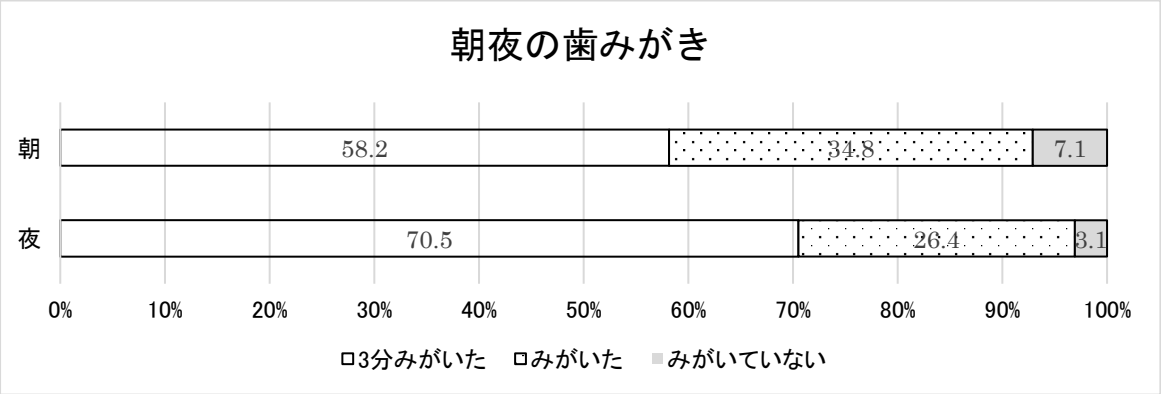
スマイル

東四郎丸小学校
令和３年２月２６日
第１５号

冬休み明け生活リズムしらべの結果まとめ

	０日	１日	２日間	３日間	４日間	５日間
起きた時刻	28.6%	9.9%	8.3%	5.7%	10.4%	37.0%
家族にあいさつ	13.5%	5.7%	7.8%	7.3%	9.9%	55.7%
朝ごはん	33.3%	6.8%	8.3%	6.8%	4.7%	40.1%
朝の歯みがき	25.5%	9.4%	6.3%	7.8%	6.8%	44.3%
排便	39.1%	13.0%	5.7%	9.9%	9.4%	22.9%
ハンカチちり紙	14.1%	4.2%	6.3%	10.9%	9.9%	54.7%
外遊び	22.4%	8.9%	12.5%	12.0%	17.7%	26.6%
帰宅時刻	2.1%	2.1%	0.5%	2.1%	7.8%	85.4%
ゲームの時間	34.9%	10.4%	11.5%	4.7%	10.9%	27.6%
テレビの時間	31.3%	10.4%	10.9%	8.3%	8.9%	30.2%
夜の歯みがき	16.7%	6.3%	8.3%	5.7%	7.8%	55.2%
寝た時刻	44.3%	12.0%	8.3%	9.9%	9.4%	16.1%

継続性を見るために，５日の中でどのくらい取り組むことができたかをまとめています。



今回は朝と夜の歯みがきについて注目してみました。朝は 44.3%，夜は 55.2%の児童が５日間毎日みがいたと回答していますが，その中で３分間みがいた児童は朝は 70.5%，夜は 58.2%でした。３割から４割の児童は丁寧な歯みがきができていなかったということになります。

「眠くて歯みがきがめんどう･･･」「ゲームをしていると歯みがき忘れちゃう･･･」というお子さんもいるようです。

夜寝ている間は唾液の量が少なくなり，口の中はむし歯ができやすい環境になっています。歯に汚れが残ったままだと，むし歯のリスクが高くなってしまいます。**夜寝る前の歯みがきはむし歯予防にとても大切**です。「食べたらすぐみがく」「お風呂に入ったらみがく」など習慣の一部になるといいなと思います。ご家庭でのお声がけを引き続きよろしくお願いいたします。

受診報告ありがとうございます！

　健康診断の結果，治療が必要と思われる児童には治療勧告書を渡し，治療が終了したら受診報告書の提出をお願いしておりました。受診の報告ありがとうございます。現在，むし歯の治療完了者は全体の 58.1％となっております。現在通院中というご家庭もあるかと思います。

　本日，まだむし歯の治療が済んでいない児童に再度結果のお知らせを配付しましたので治療が終わりましたら学校まで提出をお願いいたします。

　まだ寒い日が続いてはいますが，少しずつ春が近づき，花粉症の心配をしている方も多いのではないでしょうか。

　子どもたちの中には「鼻がむずむずする～。」「目がかゆ～い。」などと話している子もいます。中には，「薬飲み始めてるよ。」というお子さんもいます。

　早めに受診をするなど，本格的なシーズンが来る前に予防策を考えておきたいですね。

花粉症シーズン・・・　「つけない」「入れない」のポイントを再確認！

○マスク

　鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様，すき間があかないようにつけて，なるべく外さないようにしましょう。

○めがね・ゴーグル

　目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は，めがねと交互に使うといいかもしれません。

○ぼうし

　外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため，つばの広いぼうしがおすすめ。髪が長い人はまとめておきましょう。

○コート

　ぼうしとともに，表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰った時は，花粉を払ってから家に入りましょう。