



みさき小学校  
6月 第4号  
R4.6.3

## 歯科健診の結果について



### よい歯の子の表彰

6年 伊藤 慶さん  
6年 鳥居 琉乃介さん

### 今月の保健目標

「歯を大切に  
しよう」



### 要受診の人



### 要注意の人

#### ピンク色のおたよりをわたしました

むし歯や歯肉炎などがあり、治療が必要です。早めに歯医者さんで見てもらってください。受診後はピンク色のおたよりを学校へ提出していただくよう、お願いします。

#### 黄色のおたよりをわたしました

すぐに治療するほどではありませんが、注意が必要な状態です。ていねいに歯みがきしたり、甘いものを食べ過ぎたりしないように気を付けましょう。

### 学校歯科医さんより

- 口呼吸を続けると、口が乾燥して細菌がふえ、むし歯や歯肉炎のリスクが高くなります。また、口を閉じる筋肉が弱くなり、歯並びも悪くなります。口を閉じて鼻呼吸する練習をするようにしましょう。
- 前歯のうら側の歯こうは、歯ブラシの「かかと」を使ってみがくと、きれいにみがけますよ。

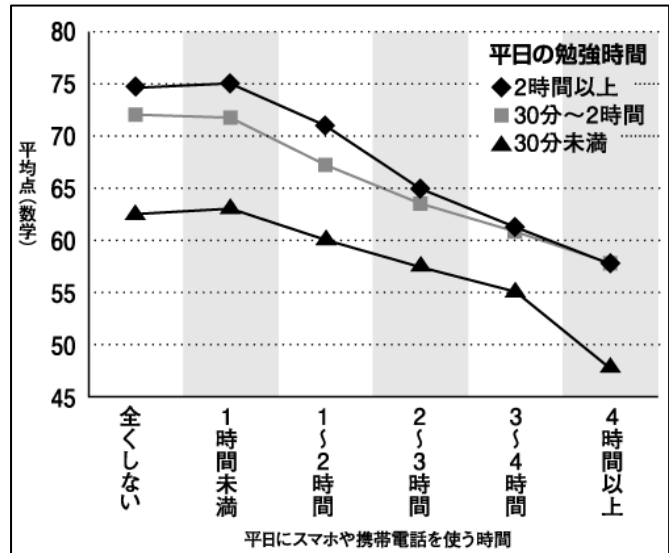


●の部分が、ハブラシのかかと。

# スマホの使い過ぎで学力が下がる??

スマホはとても便利ですが、使い過ぎると脳に流れる血液の量が少なくなることがわかっています。その結果、脳が十分に成長しなかったり、ひどい場合は小さくなったりします。

右のグラフは、2017年に仙台市の小中学生を対象に行った調査の結果です。平日にスマホを使う時間が長いほど、算数のテストの点数が下がっています。注目すべきは、たとえ勉強時間が同じでも、1時間以上スマホを使っていると、点数が下がってしまうという点です。つまり、スマホを長時間使う子どもたちは、勉強をしないから点数が悪いというわけではないのです。スマホの影響で脳の成長が妨げられること、



また、スマホを勉強以外の目的で使う「ながら勉強」をすることで集中力が下がること。これらが原因となって、テストの点数が下がってしまうと言われています。

スマホを持っている人も持っていない人も、ぜひお家の方としょに、スマホとの付き合い方について考えてみてください。



## 第1回学校保健委員会のお知らせ

6月22日(土)  
2時間目…低学年  
3時間目…高学年

「どう守る? デジタルネイティブの子どもたちの脳  
—小さい時が勝負 早ければ早いほどよい—  
講師 スマホ依存防止学会 磯村毅 先生

## ＜おうちの方へ＞



- 虫刺されでかゆそうにしている児童を見かけるようになりました。かゆみが強く、授業に集中できないこともありますので、必要に応じて、ぬり薬や虫よけジェルなどを持たせていただいても結構です。(担任へ連絡帳にてお知らせください。)