



# ほけんだより 10月号

令和4年10月3日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川晴美

秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

Autumn is the perfect season for children to enjoy outside activities.

10月10日は眼の愛護デーです。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



6月の歯科検診の実態調査結果が青梅市より届きましたので報告をさせていただきます。  
(別紙参照)

甘味料の摂取の増加は、コロナ禍で家にいる時間が増え甘味食品・甘味飲料の摂取の割合が多くなったことが考えられます。

口腔内の観察は割合が若干増加しましたが、10歳くらいまでは仕上げ磨きを行いお子さんの口の中を観察してください。

また、かかりつけ医を持ち、定期健診を受け、健康な歯を維持していきましょう。

食べ方は小さい頃の食生活習慣に影響を受けるので、夕飯や休みの日の食事の時には「よく噛むことの大切さ」「食材に関すること」等の話をして声掛けをお願い致します。

# 令和4年度 青梅市5歳児歯科保健実態調査結果 (かすみ台第二保育園)

事 項	指 標	青梅市(607人)		保育園(477人)		貴園結果(28人)		目 標
		令和 元年度	令和4年度 割合% 該当者数	令和 元年度	令和4年度 割合% 該当者数	令和 元年度	令和4年度 割合% 該当者数	
保護者による観察習慣の定着	週に1回以上、子供の歯と口腔を観察している者の割合	83.0%	83.7%	82.0%	84.3%	83.3%	85.7%	24 増やす
		508	402					
甘味食品・甘味飲料の過剰摂取の制限	甘味食品をほぼ毎日食べる者の割合	34.8%	38.1%	32.6%	34.2%	36.7%	35.7%	10 減らす
		231	163					
フッ化物配合歯磨剤の普及	甘味飲料をほぼ毎日飲む者の割合	21.7%	24.1%	21.4%	23.7%	23.3%	21.4%	6 減らす
		146	113					
専門的口腔ケア(定期健診やフッ化物塗布・シーラント処置等の予防処置)を受ける習慣の定着	フッ化物配合歯磨剤を毎日使用している者の割合	77.6%	77.1%	76.7%	76.3%	83.3%	71.4%	20 増やす
		468	364					
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心をもたせる	「かかりつけ歯科医」をもつ割合	68.5%	67.7%	67.6%	66.2%	76.7%	67.9%	19 70%以上
		411	316					
	「食事の時の声かけ」しない者の割合	43.5%	42.7%	45.1%	44.4%	46.7%	42.9%	12 減らす
		259	212					