



保健日より NO3
R6. 6. 21 (金)
保健室 西 明日香

梅雨の季節になりました。雨の影響で地面が滑りやすくなったり、視界が悪く周りが見えづらくなったり、音が聞こえにくくなると、事故やけがが起きやすくなります。通い慣れた通学路でも、雨の日の登下校は特に注意しましょう。雨が続くと気分も下向きになりがちですが、そんなときこそ顔を上げて背筋をピンと伸ばして、元気に乗り切りましょう。



歯を大切にしよう

“からだの健康は歯と歯ぐきから”と言われるように、歯の健康は全身の健康に大きく影響します。

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、味を楽しんで食べることができます。長く健康を維持するためには、8020を目指し、歯の健康を保つことが大切です。一生のパートナーである歯とずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。



歯科検診を行いました



今年度の歯科検診の結果、五霊中全体でむし歯のある人の割合は、11.9%（約9人に1人）でした。これは、熊本市の中学生の平均（R5年度13.5%）と比べて、やや少ない傾向でした。歯科医の先生から「きれいな歯だね。」とほめられ、にっこりと白い歯が輝いていた人がたくさんいました😊一方で、むし歯や歯肉・歯垢の状態が要観察の人もおり、歯のみがき方や食習慣に課題がある人もいました。

むし歯は放っておくと進行していく一方で、悪化すると、激しい痛みが出たり、治療にも時間がかかります。今回の歯科検診でむし歯があるとお知らせを受けた人は、早めに治療をしましょう。また、むし歯を早い段階で発見してすぐに治療を行えば、歯を長持ちさせることができます。現在、特に問題がない人も、予防のために、年に1～2回の定期検診に行くことをおすすめします。

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



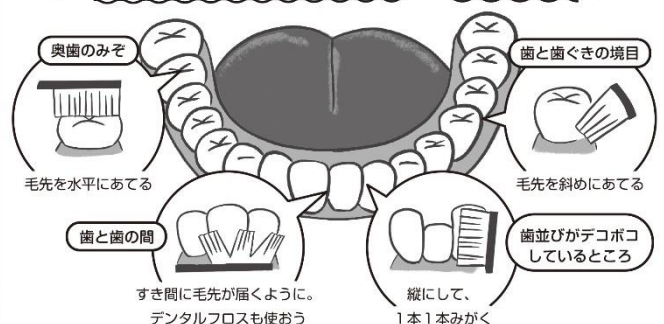
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

みがき残しやすい場所とみがき方



メディアコントロールデーにチャレンジ！

6月20日（木）から毎週木曜日の4日間、メディアとの上手な付き合い方を考えるために、メディアコントロールデーの取組を行います。

※メディアとは、ここでは、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの電子映像機器のことを指します。

「メディアコントロール」ってどういうこと？



メディアは、私たちの生活において便利なものですが、使い方によっては、睡眠不足や生活習慣の乱れ、視力低下、体力低下、学習時間の減少など、健康や生活に大きな影響をおよぼす恐れがあります。自分自身の心身の健康を保つために、1日のメディア使用時間を決めて、それを守ることができるようになること（つまり、コントロールできるようになること）はとても大切です。

毎週木曜日（6/20、27、7/4、7/11）に、メディアと睡眠の目標コースを、右の表から選んで、目標を意識して過ごします。

少し頑張れば達成できそうな目標を選んで、レベルアップしながら取り組んでいきましょう。

| 目標 | メディア（使用時間） | 睡眠（就寝時刻） |
|----|------------|----------|
| 初級 | 2時間以内 | 23～24時 |
| 中級 | 1時間以内 | 22～23時 |
| 上級 | ノーメディア | 22時まで |

★帰宅後のMYスケジュールを立てよう！



（例）

| 時間 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|
| すること | 学校 | 部活 | 夕食 | 入浴 | 勉強 | テレビ スマホ | | 睡眠 | |

↓ 例を参考に、自分のスケジュールを記入してみよう

| 時間 | 16時 | 17時 | 18時 | 19時 | 20時 | 21時 | 22時 | 23時 | 24時 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| すること | | | | | | | | | |

★保護者のみなさまへ

メディアコントロールデーの取組を始めて、4年目となりました。今年度も、校区の小学校（植木小、山東小、山本小）と同じ日程で行います。それぞれのご家庭で、メディアの使用について改めて考えていただき、ぜひご家族と一緒に取り組んでみてください。ご協力よろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー来校日（予定）

7月 5日（金） 13：00～16：00
11日（木） 9：00～12：00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

