

ほけんだより

おうちの人にも
見せましょう

6月

2024. 6. 3 津田中学校保健室



梅雨入りが近づき、雨の日や気温の高い日が増えています。水筒を持参して、休み時間ごとにこまめに補給し熱中症に気を付けましょう。

○歯みがきで歯周病を予防しよう!

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は日本人が歯をなくす原因第1位!

30代の約80%がかかっていると言われ、10代にも見られます。

歯みがきが不十分で、歯と歯の間に歯垢が残っていることが原因です。

歯ブラシだけでなくフロスも使って、歯垢を落としましょう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには歯みがきで歯垢をとることが何よりも大切です。

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

★歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきから血や膿がでる
- 歯ブラシに血がつく
- 歯と歯の間にはさまりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする など

☑が多い人は歯科医に相談しましょう。

○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう

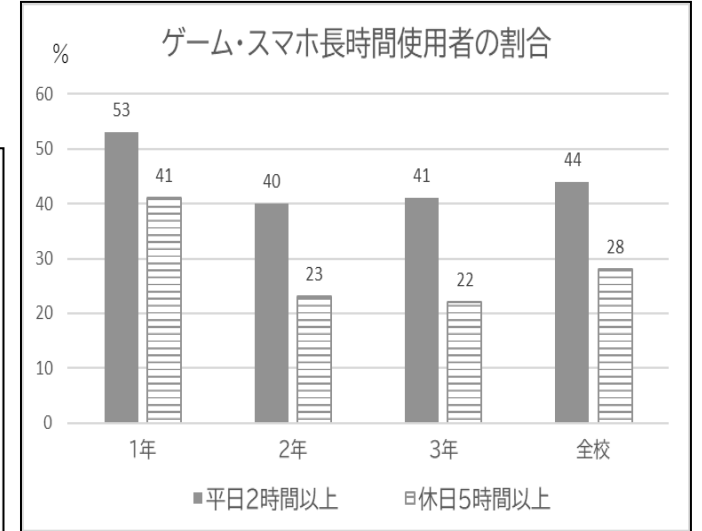
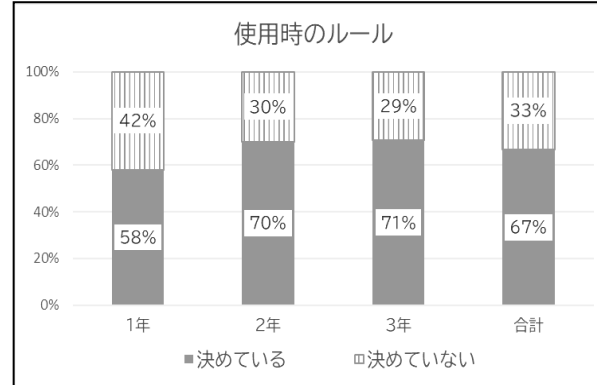
20日~26日!

5月の講演では、「ゲーム・スマホの長時間使用から抜け出すには他の楽しみを増やすとよい」と教えていただきました。今月は期末テスト期間中に実施します。使い方を考え、取り組んでみましょう。

7月の目標 「メディアの利用時間を決めて生活する」を目指そう!

スマホ、インターネット、ゲーム、テレビ、DVDなど

★生活習慣リズムチェックの結果(5月実施)



使用時間や終了時刻などのルールを決めていない人が、全校で約30%います。

ゲームやスマートフォンを長時間利用している生徒
平日44%(107人)・休日28%(68人)

メディアに長時間触れることによる問題点として、依存症のほかにも「生活リズムの乱れ」「運動時間の減少」「視力低下」「自己コントロール力の低下」「コミュニケーション能力の低下」などがあげられます。

依存度をチェックしてみましょう! (ゲームをスマートフォンに言いかえてもよいでしょう)

- ゲームに夢中になっていると感じる
- 取り上げられたときに、イライラや落ち込み・不安などを感じる
- ゲームをする時間がどんどん増えている
- ゲームをする時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかった
- ゲーム以外の趣味や楽しみをつまらなく感じる
- ゲームの使用量について、家族や先生などにうそをついたことがある
- いやな気分や不安から逃げたり、まぎらわしたりするためにゲームをする
- ゲームによって、大切な人間関係、家庭などがおかしくなったことがある

5つ以上
あてはまる場合は
依存症の可能性が
あります



6月の健康力アップ作戦では、メディアを使う時間や終了時刻の目標を決め、取り組みます。できれば、「ノーメディア」にもチャレンジしてみましょう。達成した人は、+10Pです。

★「ノーメディア」のやり方……帰宅してから寝るまでの時間、メディアを使わないようにする

取り組みです。家族と協力してチャレンジしてみましょう!!