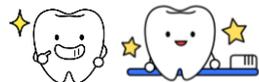


ほけんだより 11月号

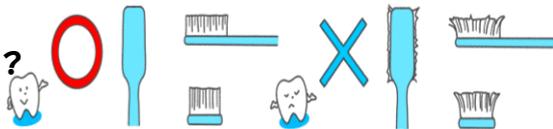
令和6年11月1日(金)
ほけんだより
北島中学校 保健室

11月になりました。11月7日(木)は立冬です。立冬とは、「二十四節気」の1つで、冬の始まりを意味します。1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないためにも、朝食を摂ること、良質な睡眠を確保すること、運動をすること、朝の排便を習慣づけることなどを意識してみましょう。

11月8日(金)は「いい歯の日」



11月8日(金)は、「いい(11)」歯(8)の日です。みなさんは、食べ物を食べた後に歯を磨いていますか。むし歯や歯周病を防ぐためには歯磨きは大切ですが、歯を磨くために大切なことがあります。それは、歯ブラシを交換することです。歯ブラシの裏側から見て、ブラシ部分の毛が横に出ているときは、長く使いすぎです。1ヶ月に1回は歯ブラシを交換するように心掛け、使用後は丁寧に洗って乾かしましょう。



毛先の広がった歯ブラシは…?

①汚れを落としにくい

ブラシ部分の弾力が失われてくるため、歯の汚れを落とす機能が低下します。そのため磨き残しが増えてしまいます。

②歯や歯肉を傷つける

毛先の広がった歯ブラシは汚れを落としにくいいため、強い力で歯を磨いてしまいます。力が強いと歯や歯肉が削れてしまい、冷たいものや熱いものがしみるといった知覚過敏の原因となったり、歯茎から出血する原因となったりします。

③細菌が増える

口の中には多くの細菌がいます。綺麗に洗って乾燥させて保管しても徐々にブラシ部分に菌が増えます。細菌が増えた歯ブラシを使い続けると口内環境が悪化し、むし歯や口臭の原因となります。

目には欠かせない「まばたき」



私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり、目の表面の傷を治したりと様々な役割を持っています。スマートフォンやゲーム機に集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙が減ってしまって目によくありません。電子メディアを使用するときは、特に意識してまばたきをするようにしましょう。

メディアコントロールチャレンジの結果



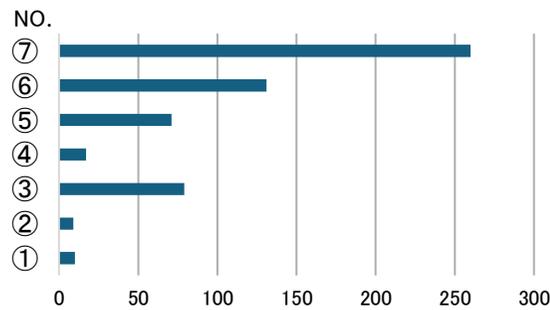
夏休みの課題として、北島中学校のみなさんにメディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいました。今回のチャレンジで1番人気だったコースは、No.7コース(自分で目標や時間帯を決める)で260名でした。その次に多かったのは、No.6コース(メディアの視聴・使用1日90分まで)で131名でした。

自分で選択したコースのチャレンジを期間中毎日達成できた人は、1年生が15名、2年生が22名、3年生が19名の計56名でした。



No.	メディアコントロールコース内容
①	1日中メディアに接しない
②	帰宅～寝るまでメディアに接しない
③	夕食時～寝るまでメディアに接しない
④	メディアの視聴や使用1日30分まで
⑤	メディアの視聴や使用1日60分まで
⑥	メディアの視聴や使用1日90分まで
⑦	自分で目標や時間帯を決める

みんなが選んだコース(人)



～みなさんに書いてもらった今後の課題や、取り組みの感想を一部を紹介します～



意識して生活したおかげでスマホを触る時間が減った。そのおかげで趣味に時間を費やすことができた。スマホに依存気味なところがあるので、今回の取り組みを通してこれからのメディアとの関わり方を改めていきたいと思った。



いつもメディアをたくさん利用しているので、いざ触らないとなると落ち着かなかった。できるだけメディアを利用する時間をコントロールしようと頑張ったが、何日か使いすぎってしまった日があるので、これから使いすぎないように注意したい。



使用時間に制限をかけて1時間以内に使用時間をおさめることができた。空いた時間に勉強を頑張りたい。夜遅くに使ってしまったことがあったので、これからは、寝る前1時間前は使用しないようにしたい。

感想を見てみると、メディアコントロールチャレンジは少し難しかったと答えた人が多かったです。しかし、少しでも達成できるように、スマホやゲーム機に時間制限をかけたたり、お家の方に預けたりして工夫している人もたくさんいました。普段から電子メディアとの付き合い方を考えていけるとより良いですね。

冬休みにもメディアコントロールを実施する予定です。夏休みよりもレベルアップしたコースを選んだり、同じコースでも夏休みよりもメディアコントロールできた日が増えるように取り組んでみましょう。