



北島中学校 保健室  
令和7年10月30日(木)

暑い時期も終わり、肌寒さを感じる季節となりました。11月7日は『立冬』です。立冬は、冬の始まりのことをさし、これから冬の訪れを感じる季節となります。気温が下がってきたことで体調を崩している人もいたかもしれません。衣服を調節し、気候に合った服装をするよう工夫しましょう。また、これからの季節は、インフルエンザなどの感染症が流行することが予想されます。手洗い、うがい、手指消毒はもちろん、生活習慣を整えることも忘れず、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。



大切な歯、大事にしていますか？

11月8日は、『いい歯の日』とされています。みなさんは自分の歯を大切にできているでしょうか。歯は食べ物を食べるだけでなく、ニコッと笑った時に綺麗な白い歯が見えると素敵な印象を与えます。また、口の中の健康状態が悪化すると、全身の病気につながることもあります。毎日使う歯だからこそ、しっかりケアしてほしいものです。歯みがきについて大切なポイントをいくつか紹介します。

### 正しい歯みがきのしかた

- ①奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する。
- ②歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する。
- ③歯と歯の間にデンタルフロスを使用する。

小刻みに動かす

フロスには2つのタイプがあります。

### 磨き残しの多いところ(3つ)



### 歯ブラシの交換について

歯ブラシは月1回を目安に交換しましょう。毛先の開いた歯ブラシでは、きれいに汚れを取り除くことはできません。定期的に交換することをおすすめします。

### 口の中の環境が悪いと、様々な病気の原因に！？

むし歯を放置していると、歯周病菌が腫れた歯肉から簡単に血管内に入り、全身へ回ってしまふことがあります。そして、最終的には、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの病気の原因となってしまうのです。このことから、むし歯や歯周病にならないために毎日のケアを丁寧に行うことはもちろんですが、定期的な受診し、口腔状態のチェックと必要な治療をしてもらうことも大切です。



引用：日本臨床歯周病学会 | 歯周病が全身に及ぼす影響 <https://www.jacp.net/perio/effect/>

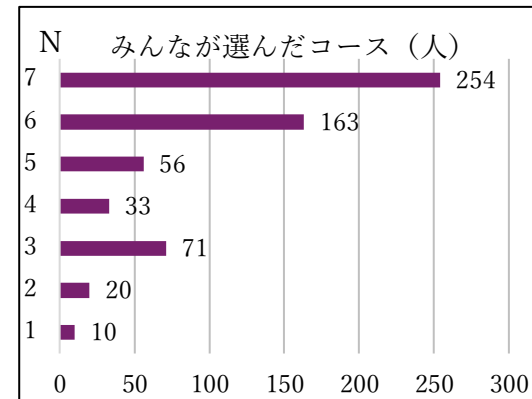


## メディアコントロールチャレンジの結果

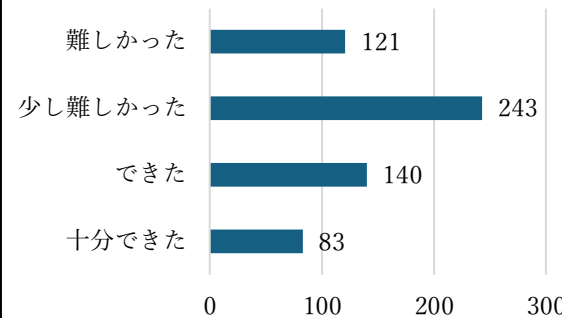


夏休みの課題として、みなさんにはメディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいました。No.7コース(自分で決めた目標や時間帯で)を選んだ人が最も多く、次いでNo.6コース(メディア1日90分までOK)でした。

番号	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	夕食時から寝るまでメディアに接しない
4	メディア 1日30分までOK
5	メディア 1日60分までOK
6	メディア 1日90分までOK
7	自分で決めた目標や時間帯で



### 達成度(夏休み)



達成度は、「十分できた」が83人、「できた」が140人で、全体の約38%の人が達成できたと感じたようです。また、「少し難しかった」と答えた人が、243人と最も多かったです。夏休みは自由に使える時間も長く、使いたい気持ちをコントロールするのが難しかった人も多かったかもしれませんね。また、少し高めの目標を立ててチャレンジしようと頑張った人もいたでしょう。今回目標達成が難しかった人も、ここで諦めることなく、引き続きメディアとの付き合い方に気をつけていきましょう。目標を達成するために、他に夢中になれるものを見つけたり、メディア機器から離れる時間作ったり、ひと工夫してみるのも成功のカギですよ。

### ～みなさんの今後の課題や取り組みの感想を紹介します～

- ・スマホを使わないことで、夜の時間を勉強や家族との時間に使うことができた。
- ・勉強終わりの時間は、スマホやテレビを見るのではなく、小説を読んだりストレッチをしたりする時間にしたいと思う。
- ・寝る前にスマホを使うと睡眠の質を下げってしまうので使わないようにしたい。
- ・土日は使用時間が長くなりがちなので気をつけたい。
- ・もっと他のことに目を向けて、スマホ以外の楽しいことや興味のあることをやってみる。
- ・これからは使用時間をしっかり決めて、アラームをかけようと思う。
- ・メディアを1日30分にすると、生活にメリハリがついて、いつもメディアに接している時間で勉強したり、運動したりすることができて良かった。
- ・課題に取り組んでいる時間は、スマホの通知をOFFにして、集中できるようにしたい。

本日、夏休みに記入してもらった「メディアコントロールチャレンジ」のシートを返却します。自分の取り組みの結果をもう一度確認し、今後のメディアとの付き合い方に活かしましょう。また、次回は1, 2年生のみになりますが、冬休みに実施する予定です。

