

# ほけんだより

畑野中学校保健室  
No.3.  
2024年6月7日

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。虫歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれませんが。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましよう。

## ☆歯と口の健康Q&A☆

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがある！

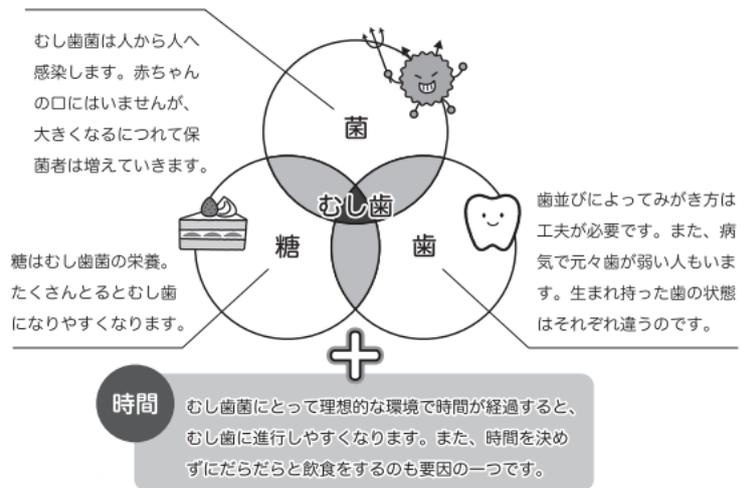
どれだけ気をつけてこまめに歯みがきしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。



Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまうのはなぜ？

A 歯みがき以外にも色々な要素が関わっている！

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などを振り返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



Q 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしよう。

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。



畑野中学校のむし歯の数は

1年生…10本  
2年生…5本  
3年生…19本 でした。

6/4（火）に受診のお知らせを対象生徒に配布しました。

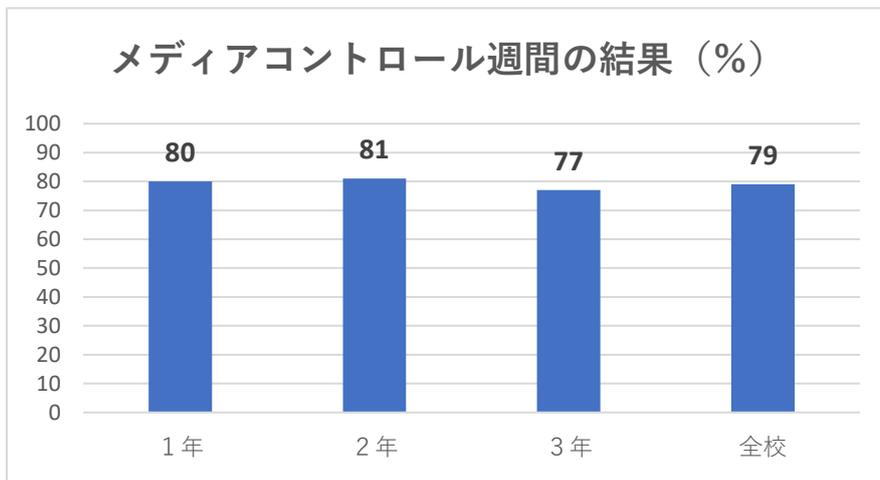
早めの受診をお願いします。

# ☆生活チェック（5月）☆ 5/8（水）実施

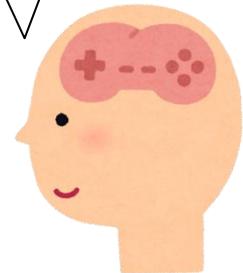
5月	就寝時刻		朝食のバランス			メディア時間		夜の歯みがき		つめの長さ		ハンカチ・ティッシュ		元気にまたは楽しく学校生活が送れている		
	11時には寝る	それ以降	よい	まあまあ	食べない	目標時間を守れた	目標時間を守れなかった	○	×	○	×	○	×	○	△	×
1年	92	8	46	50	4	38	62	100	0	75	25	46	54	88	12	0
2年	65	35	50	43	7	65	35	96	4	80	20	50	50	73	23	4
3年	64	36	32	64	4	43	57	100	0	89	11	60	40	89	7	4
全校	74	26	43	52	5	49	51	99	1	81	19	52	48	83	14	3

5/8に実施したときより、メディア目標時間を守れた人が大幅に増えました！

(%)



ネット・ゲーム依存を防ごう！



上記の表に示したように5/8に実施した生活チェックでは、自分で決めたメディア目標時間を守れた人は**49%**でした。一方で、メディアコントロール週間を5/16～5/22の1週間行ったところ、目標メディア時間を達成できた人は、1年生…80%、2年生…81%、3年生…77%でした！5/8の結果よりも大きく向上しており、素晴らしいです。

メディアコントロール週間だけでなく、普段の生活でも意識していきましょう。

### ～保健室からのお知らせ～

- 先日、眼科・歯科・内科検診を行いました。受診が必要な生徒へ受診勧告を先日配布しました。早めの受診をお願いします。
- 6/8（土）、6/9（日）に金井コミュニティセンターで“歯の健康フェア”が開催されます。本校の生徒の歯の標語・ポスターも掲示される予定です。