

ほけんだより



平成29年12月20日

川口市立東中学校

保健室 NO. 11

12月号②

特集

学校保健行事の報告

- ① 第4回 アウトメディア強化週間
- ② 平成29年度 第二回学校保健委員会
- ③ 平成29年度 第二回歯の勉強会(裏面)



第四回
アウトメディア強化週間

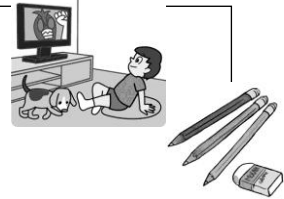
平成二九年度



日時：11月23日(祝木)～29日(水) 全学年

目標例

- 11時以降はスマホをしません。
 - スマホの時間を3時間以内にして、勉強をします。
 - メディア時間を減らして、11時に寝ます。
 - 塾にはスマホを持っていかず、勉強に専念します。
- ⇒前回の目標より、具体的で数値目標を立てている人が多かったです。
より目標達成しやすいですね。



評価(提出人数分)

%	A	B	C
自分	38.7	53.4	7.9
家族	35.1	55.6	9.3

⇒前回よりA評価が増えました！取組にも慣れてきましたね。

感想(自分)

- スマホを使う場所をリビングだけにしました。
- 3回目よりメディア時間が減りました。これからも続けたいです。
- テストは終わっても受験勉強があったので、目標達成できました。

感想(保護者の方から)

- 勉強時間はスマホを部屋に置かずに勉強していました。
- テレビ、ゲームの時間はほとんどなく、勉強していました。
- スマホの時間を減らしても、その時間が勉強にならず残念でした。
- 自分で立てた目標なので、自主的に行動できるといいと思いました。

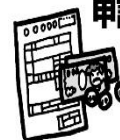
予告

第5回アウトメディア強化週間のお知らせ
(今年度最後)
平成30年2月22日(木)
～28日(水)

保護者のみなさまへ

- ★日本スポーツ振興センターの書類が手元にあり、申請される場合には保健室までご提出ください。申請には時効があり、期限を過ぎると申請できなくなります。不明点についてはお問い合わせください。
- ★むし歯や他の疾患がある場合には、冬休みを利用して受診いただきますようお願いいたします。

申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。
申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



第二回 学校保健委員会

平成二九年度



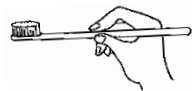
日時：12月1日（金） 1年生+6組

講師：学校歯科医 中村先生

テーマ：「歯と口の健康づくりを進めよう」

内容：

- ①むし歯と歯肉炎について：間食が多い+歯みがきが十分でないことが原因。
- ②正しい歯のみがき方：映像を見ながらの解説。歯ブラシは細かく動かそう。
- ③実際の治療について：実際の治療の映像を見ながらの説明。治療を途中で止めてしまうことは、状態を悪くさせるようです。治療が完了するまで通うことが大切です。
- ④むし歯と歯肉炎の予防について：キーワード「8020」「はのひみつ」「カミング30」

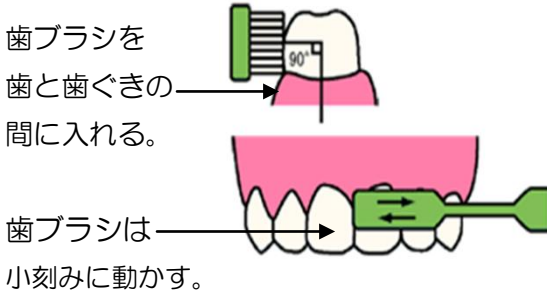


← 歯ブラシはペングリップ（えんぴつ持ち）
力が入り過ぎず、毛先を動かしやすい。



1年生の感想から

- ・まだむし歯がないので、今の状態を保てるようにしたいです。
- ・よく噛むことは学力アップにつながることを知れたのがよかったです。
- ・映像や写真が参考になりました。
- ・これからは、鏡を見ながら正しい歯みがきをします。



キーワード解説 むし歯や歯肉炎の予防に関するキーワードがいくつか紹介されました。役立つ情報たくさんあります！！

歯のひみつ

川口市歯科医師会では、よくかむことで期待できる効果について具体的に示し、「歯と口の健康」や「よくかむこと」を啓発しています。

- は 歯の病気をふせぐ
- の 脳の発達をよくする
- 肥 肥満防止
- 味 味覚の発達
- つ づば（だ液）がよく出る

カミング30（カミングサンマル）

一日30回以上噛むことを目標とした健康目標です。だ液が出るので、むし歯や歯肉炎の予防になります。また、脳が活性化されて学力アップにも！！

《8020運動とは》

「80歳で自分の歯を20本保とう」という健康目標で、平成元年から始まりました。「8020」のうち、「80」は男女を合わせた平均寿命（平成24年 男性79.9歳 女性86.4歳）のことで、「生涯」を意味します。「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味していて、歯の本数と食品をかむ力に関する調査では、だいたい20本の歯があれば硬い食品でもほぼ満足してかめることがわかっているようです。

平成元年：約7%	平成17年：24.1%
平成23年：40.2%	平成28年：51.2%

8020達成率

平成二九年度
第二回 歯の勉強会



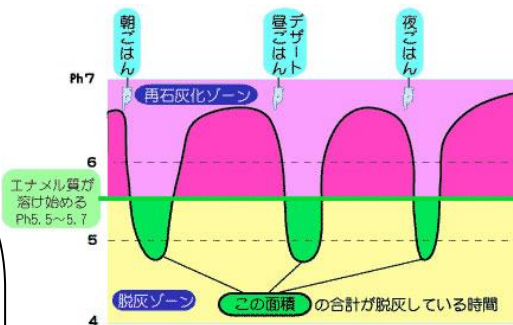
日時：12月13日（水）14日（木）2、3年生+保健委員会
講師：学校歯科医 中村先生、高先生
テーマ：「むし歯や歯肉炎を改善しよう、治療しよう」



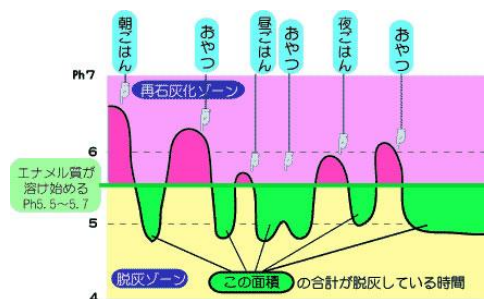
むし歯予防のポイント
ダラダラ食べ（間食が多い）と、夜の歯みがきをしないことは危険！！
だ液の働きが大きく関係しています！！



だ液は、食事をして酸性になった口の中（歯を溶かす環境でこれがむし歯の始まり）を中性に戻す（再石灰化と言い、溶けた歯がも



むし歯になりにくい人
間食が少なく、歯が溶ける時間が短い。再石灰化の時間が長いのでむし歯になりにくい。



むし歯になりやすい人
ダラダラ食べている（間食が多い）ので、歯が溶けている時間が長い。再石灰化の時間が短いので、むし歯になりやすい。

だ液は寝ているときは出ません。そのため、寝ているときに歯の再石灰化はされません。歯みがきをしないで寝ることは、口の中が酸性で歯が溶ける環境が朝まで続くこととなります。むし歯になりやすいです。

ダラダラ食べ（間食が多い）をやめる（少なくする）。寝る前（夕食後）は一日の中で一番ていねいに歯みがきをする。

学校保健委員会でも歯の勉強会でも紹介されました。すぐにできそうなこと、ありますね。

一、食べたらすみやかに、歯をみがくべし。・・・実行しよう！！

