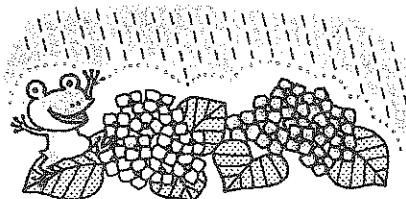


ほけんだより 6月

令和5年6月13日

東広島市立磯松中学校

あじさい ハイドレインジア
梅雨の花である紫陽花は、英語で「Hydrangea」と言い、「水の器」という意味です。雨のしずくを受けて輝く小さな花の集まりを探してみると、どんよりとした天気でも心がなごみます。



自分の歯が20本以上ある大人
全国的に増加中!



30年前と比べ現在は、大人や高齢者の方で、自分の歯を20本以上維持している人が増えています。これは若いころからの口のケアができていことが言えます。ところが、30歳以上の80%の人に、歯周病がみられています。

歯垢が付きやすいところをていねいに磨くようにしていきましょう。

自分の歯が20本以上ある人の割合 (%)

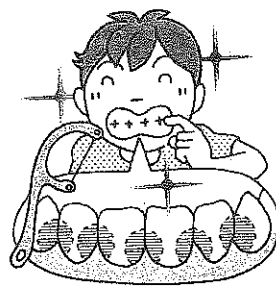
年齢	平成5年	平成28年
40~44	93%	99%
45~49	88%	99%
50~54	78%	96%
55~59	68%	91%
60~64	50%	85%
65~69	31%	73%
70~74	26%	63%
75~79	10%	56%
80~84	12%	44%
85以上	3%	26%

(厚生労働省歯科疾患実態調査)

歯みがきのコツ

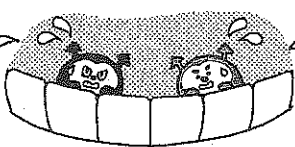


45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



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

歯ブラシと
フロスの両方
を使われると



住む所が
なくなっちゃう。



つけたい力は、切り替える力

(6/16~22はメディアコントロール週間)

6月はメディアコントロール週間を実施します。ゲーム・ネットの時間を0にするのではなく、気持ちを切り替える力があることが大事です。

「ゲーム・ネットが何より大切!」そんな生活になっていないか「ゲーム・ネット依存傾向チェック表」でチェックをしてみましょう。○が何個付くか数えてください。

【ゲーム・ネットの依存傾向チェック表】

「はい○」「いいえ×」でチェックをしよう	
①ゲームやネットに夢中になっていると感じますか。	
②満足するためにゲームやネットを長時間したいと感じていますか。	
③ゲームやネットの使用時間を減らそうとしてもできないことがありますか。	
④ゲームやネットの時間を短くしたりやめようとしたりすると落ち着かなかったり、イライラしたりしますか。	
⑤気が付くと思っていたよりも長時間ゲームやネットをしていたと思うことがありますか。	
⑥ゲームやネットが原因で、友達関係や家族、部活動や学校のことを台無しにしそうなことがありましたか。	
⑦ゲームやネットへの熱中のし過ぎを隠すために、うそをついたことがありますか。	
⑧日々の課題から気をそらすために、または、嫌な気持ちから逃げるためにゲームやネットで時間を過ごすことがありますか。	
○の数の合計	個



○が0~2個の人は、問題ありません。正しい使い方を守っていきましょう。

○が3~4個の人は、依存症に近づいています。使用時間が増えないように。

○が5個以上の人は、依存傾向が高い状態です。すぐにお家の方と使い方の相談を。

「ゲーム・ネット依存症」になると失うものが3つあります。

① 健康



- ・目の健康(視力)
- ・質の良い睡眠・記憶力
- ・やる気・集中力・心の健康

② 時間



- ・家族や仲間とのつながり
- ・コミュニケーション能力
- ・学習時間

③ お金



- ・課金をがまんする力
- ・ギャンブルをしない力
- ・生活を大事にする力