

ほけんだより 11月

11月8日は『いい歯の日』

季節が秋から冬へと、移り変わってきました。11月の別名は霜月。雪待月ともいいます。暦の上でも、立冬(7日)小雪(22日)と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。空気が乾燥し気温も低くなり、かぜをひきやすい時期です。健康管理に充分注意しましょう。新型コロナウイルス感染対策として、引き続き石けんでの手洗いと換気を十分行ってください。

志木第二中学校
保健室
R3. 11. 1

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は…

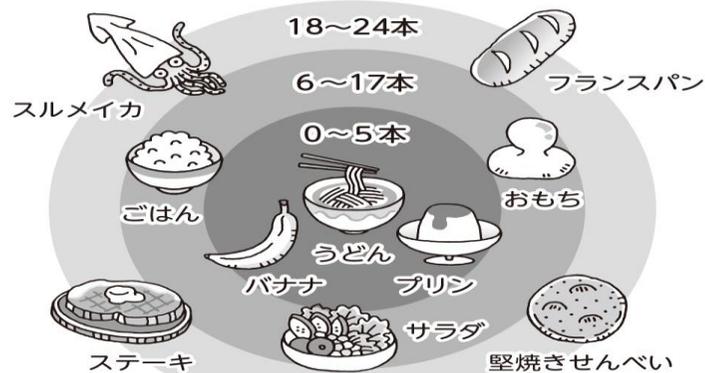
むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

③ 口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

④ やっぱ、歯みがきが大切だね

まだまだコロナ対策をしっかりとしよう!!

*不織布マスクの着用が推奨されています。



11月保健行事

11/5(金)~フッ化物洗口再開 コップを持参
新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が解除されましたので再開します。

11/11(木)フォローアップ歯科健診 13:20~保健室
(学校歯科医)西山先生 歯科健診結果 未受診者 対象
*昼休みに歯みがきをして保健室へ来ててください。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ等、様々な感染症の予防に「手洗い」は必須です。そして、石けんで手を洗った後、清潔なハンカチで手をふくことも大事なことです。保健委員会が行っている月1回の「爪・ハンカチ検査」で、ハンカチを学校にもってきていない人が10月には60人位いることが残念です。ハンカチで手をふくことを習慣化しましょう！

令和3年度学校保健委員会報告 10/21(木)14:30~

インターネット・生活アンケート結果(9月実施)

10月21日(木)に、令和3年度学校保健委員会が若駒館で開催されました。昨年度は新型コロナウイルス感染拡大状況下で中止となりましたが、今年度は開催できました。今回は来校できない係登録保護者にもご参加いただけるよう、Zoom 配信も行いました。

(内容) 1. 生徒委員会発表(給食・体育・保健)

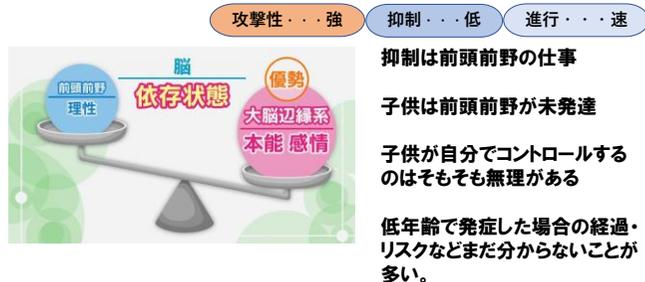
2. 講話:「ネット依存にならないために」

講師: 志木第二中学校スクールカウンセラー

栗栖 星 氏



ゲーム依存と脳



対策の例

- ①どのくらいスマホやゲームに触れている時間があるか
 - ▶ スクリーンタイムなどが分かるアプリ(グラフ)を使って1週間分を振り返ってみる。
 - ▶ このまま続けると身体がどうなるのか。自覚をもってもらうようにする
- ②ゲーム等を一日5時間していた場合、望ましい行動を増やせるのか
 - ▶ 4時間はゲーム、でも1時間はアナログな娯楽(漫画・外遊び・料理など)してほしいな、とお願いする。
 - ▶ 出来たら必ず褒める、そして習慣化、そしてまた褒める。

対策の例つづき

- ③ペナルティの設定の仕方
 - ▶ 絶対に親だけで決めてはいけない。子供と一緒にやる。必ず賛同を得る。
 - ▶ 書き出して、家族の目につくところに張っておく。口約束はNG
- ④報酬の与え方(自己肯定感が低めのお子さんの場合)
 - ▶ 行動に対して報酬を。テストで何点以上、学年で何番以内という目標は達成できなかったときの挫折感が大きい。再挑戦へのモチベーション低
 - ▶ 例: 一日3問解く、単語3個覚える。一週間連続できたら〇〇。達成できなかったら一日2問にして再挑戦。

ゲーム依存の人は、脳の前頭前野の働きが鈍くなり、感情のコントロールができなくなる。若年層は元々前頭前野が発達していない上にさらに働きが鈍くなる恐れがあり、将来のリスクが懸念される。

何故、依存せざるを得ないのか原因を見つける。依存は本人が否認する病のため、周りが気づき抜け出す環境を作る必要がある。決して本人任せにはしてはいけない。

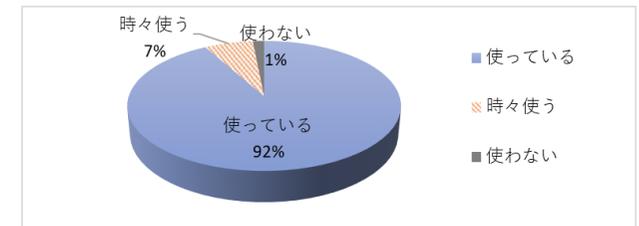
対策として、本人に自信をつけさせる。ストレス対処法を考える。特技や長所からヒントを得て、何ができるかを考える。子ども自身のストレスマネジメント力を育てる。

～ 講話一部抜粋 ～

*世界保健機構(WHO)は、日常生活に支障をきたすほどゲームに没頭する「ゲーム障害」を新たな依存症として正式に認定した。2022年1月より施行される予定

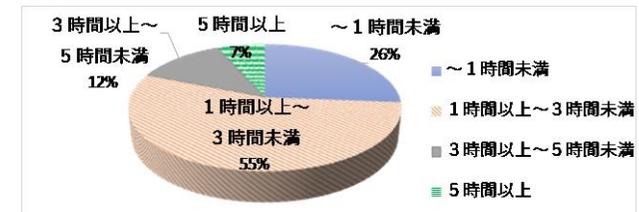
問1 あなたは、スマホやゲーム機などを使っていますか。(全校生徒 回答数 392人)

	使っている	時々使う	使わない
1年	129	8	4
2年	122	7	1
3年	109	11	1
全体	360	26	6



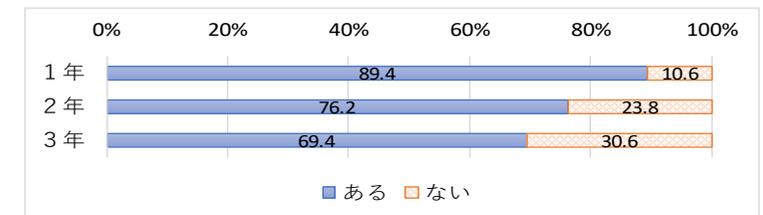
問2 平日(学校のある日)の使用時間はどれくらいですか。

	1時間未満	1~3時間未満	3~5時間未満	5時間以上
1年	40	72	20	9
2年	27	78	15	10
3年	36	65	13	7
全体	103	215	48	26



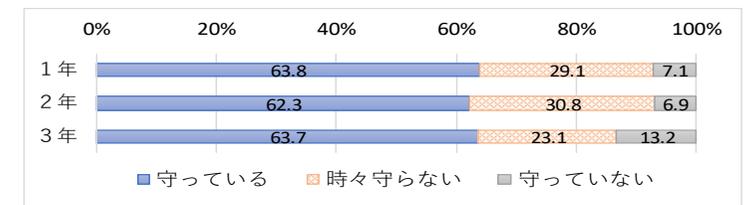
問3 スマホやゲーム機などを使うにあたって、家族で決めたルールがありますか。

	ある	ない
1年	126	15
2年	99	31
3年	84	37
全体	309	83



問4 あなたは家族で決めたルールを守っていますか。

	守っている	時々守らない	守っていない
1年	90	41	10
2年	81	40	9
3年	77	28	16
全体	248	109	35



参加保護者感想

○現在子供が中1ですが、決めたルールを守れなくなって、ネット依存になってきています。これを機会にネットとのかかわり方を見直して、子供と相談し予防に向けての環境作りを考えたいと思いました。