

# ほけんだより



令和3年6月7日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.6

## 『ノーメディアにチャレンジ！』の1回目を実施します！

6月のテスト週間が6月16日(水)より始まります。テスト勉強をがんばるため、メディアと勉強時間のバランスを意識する週とします。6月14日(月)～6月18日(金)の5日間で行います。中学生は、6月11日(金)に、ノーメディアにチャレンジの用紙を持ち帰り、自分のチャレンジする『メディアルール』を決めます。14日(月)～18日(金)の5日間その『メディアルール』に挑戦します。5日間とも「守れた」に○をつけられるようにがんばってみましょう。

## 『令和3年度 第1回 ノーメディアにチャレンジ！（前芝中）』のやり方

### 令和3年度 第1回 ノーメディアにチャレンジ！（前芝中）

**チャレンジ期間：6月14日(月)～18日(金)**

年 組 番 名 前

① 自分のチャレンジするメディアルールを決めて書きましょう。(家の人と話し合  
って6/14(月)までに決めます。)

※中学生はテスト発表の週なので、できればメディア  
は1日1時間以内にとけるとよいですね。

★1

※メディアとは…テレビ・スマホ・パ  
ンク

②メディアルールを守った生活

※メディアルールの例

①メディアは勉強が終わってから

②メディアは1日1時間まで

③学校から帰ったらノーメディア など

	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)
メディア ルールを 守れたか？	守れた	守れた	守れた	守れた
メディアを 使った時間	時間	時間	時間	時間

③ この欄  
も忘れずに記  
入します。

④ 19日(土)に自分  
の感想を書きます。

⑤ 保護者の方のコメント  
を書いてもらい、  
21日(月)の朝、担任の  
先生へ提出します。

自分の感想 (がんばったことなど…)

保護者の方から (子どもさんががんばっていたことなど、これからも  
がんばれるように応援のメッセージをお願いします)

- 6月11日(金)の日に『令和3年度第1回ノーメディアに挑戦！（前芝中）』の用紙を配布。
- 家に持ち帰り、家の人と『自分のメディアルール★1』を1つ決める。(家の人にも協力してもらおう。兄弟にも宣言する。)
- 6月14日(月)～18日(金)の5日間チャレンジ。自分のメディアルールが守れたか・守れなかったの欄に○をつける。③の★2(毎日のメディア使用時間)の記入も忘れずに！
- チャレンジした結果を記入し、自分の振り返り・感想を記入。
- 保護者の方にコメントをもらう。
- 6月21日(月)に提出する。

※中学生はテスト期間に入ります。少し、自分に厳しく目標を決めましょう！メディアは3時間とかはやめましょう。(理想は1時間以内です。)



※小学校も6月14日(月)～6月18日(金)で『ノーメディアにチャレンジ！』を実施します。兄弟で協力し、5日間がんばってみましょう。



# STOP! 歯周病

歯を失くす原因で1番多いのは、実はむし歯ではなくて歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って?

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

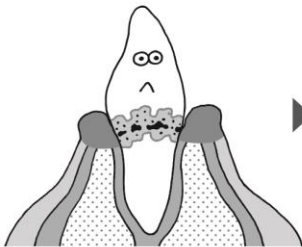


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

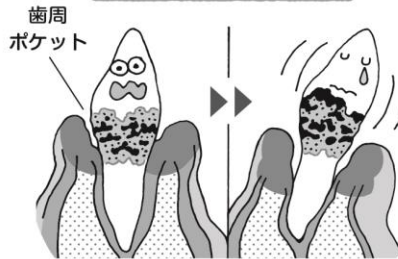


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

## 歯周病を防ぐには...

セルフケアで / STOP!

**毎日しっかり 歯みがき**

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねいに。

EV **みがき残しが多いのはココ!**

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ

プロケアで / STOP!

**定期的に 歯医者さんへ**

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます