

# ほけんだより



令和4年6月6日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.7

## 『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15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13日(月)~6月17日(金)の5日間で行います。中学生は、6月10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。13日(月)~17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4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4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13日(月)~17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6/13(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時間以内にできるとよいですね。

★1

① 「自分のメディアルール」を決めて記入します。

※メディアとは…テレビ・スマホ・パソコン

② メディアルールを守った生活ができたかチェックしましょう。

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)
メディアルールを守れたか?	守れた	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	時間

③ この欄も忘れずに記入します。

④ 18日(土)に自分の感想を書きます。

② 「自分のメディアルール」が守れたかどうか、5日間チェックします。

★2

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

③ 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

自分の感想 (がんばったこと・できなかったこと・これからがんばりたいことなど…)

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

- 1、 6月10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)』の用紙を配付。
- 2、 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い、家族にも宣言する。)
- 3、 6月13日(月)~17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!
- 4、 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。
- 5、 保護者の方にコメントをもらう。
- 6、 6月21日(火)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13日(月)~6月17日(金)で『ノーメディアにチャレンジ!』を実施します。兄弟姉妹で協力し、5日間がんばってみましょう。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!!



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

口の中では、たくさんの最近が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。

阻止するためには、①「だ液」②「歯みがき」③「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう。

### ① 細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

### ② 歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

### ③ 歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

### ◆ 歯みがきのポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### ◆ 定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう