

# ほけんだより



平成30年6月8日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.6

## 『ノーメディアに挑戦！』の1回目を実施します！

6月の試験週間が6月13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。今年から小学生と同じ形式にし、6月11日(月)～6月15日(金)の5日間で行います。中学生は、1つ目は自分で『メディアルール』を決めます。2つ目は『昨年度保健委員会で話し合って決めたメディアルール』に挑戦します。5日間とも「守れた」に○を付けられるようにがんばってみましょう。

## 『平成30年度 第1回 ノーメディアに挑戦！(中学校)』(新)のやり方

**平成30年度 第1回 ノーメディアに挑戦！(中学校)**

チャレンジ期間: 6月11日(月)～15日(金) 年 組 番 名 前

6/19(火)提出

メディアルールを守った生活ができたか、○をつけましょう。①は家の人と話し合って、自分のメディアルールを決めて書きます。(6/11(月)までに) (例、メディアは1日1時間以内。勉強をやってからメディアをやる。学校から帰ったらノーメディア。…等)

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
守れた		守れた	守れた	守れた	守れた
守れなかった		守れなかった	守れなかった	守れなかった	守れなかった
メディア時間 (時間 分)					
勉強時間 (時間 分)					

★1 ① 「自分のメディアルール」を決めて記入します。

② メディアの時間は勉強時間の3年は1/4  
2年は1/3  
1年は1/2  
…メディア時間  
・パソコン

③ この欄も忘れずに記入します。

★2 ② ①と②の2つのルールがまもれたかどうか、5日間チェックします。

④ 16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、19日(火)の朝、担任の先生へ出します。

- 1、6月9日(金)の日に『平成30年度第1回ノーメディアに挑戦！(中学校)』の用紙を配布。
- 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う。兄弟にも宣言する。)
- 3、6月11日(月)～15日(金)の5日間チャレンジ。①と②の2つルールについて11日(月)～15日(金)の守れた・守れなかったの欄に○をつける。②の★2(毎日のメディア時間・勉強時間)の記入も必ず！
- 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19日(火)に提出する。  
(健全育成会振替休日明け)



※小学校も6月11日(月)～6月15日(金)で『ノーメディアに挑戦！』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。

# 歯科健診が終わっています。健診の結果はどうでしょうか？

歯に問題があった人は、早く治療を始めましょう。全校の歯科健診の結果は次のようでした。

- ・C(むし歯がある人) … 7人 (健診を受けた人103人中)
- ・CO(むし歯なりそうな歯がある人) … 12人
- ・G(歯肉炎の人) … 3人
- ・GO(軽度の歯肉炎) … 13人

## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

CO・GOの人は食生活を見直して、歯みがきをしっかり行うようにすれば改善することができます。歯みがきをしっかりとがんばりましょう。どんなに一生懸命みがいていても歯垢はすこずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらうとよいですね。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。歯に問題がなかった人も引き続き、歯みがきをしっかりとがんばりましょう。



歯が痛い~~~~!

**歯そのものが溶ける**

### むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

**なぜ、歯が溶けたの？**

歯がグラグラ~~~~!

**歯の周りが壊れる**

### 歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

**なぜ、歯の周りが壊れたの？**

歯を溶かすのは「酸」！

むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

**その原因は？**

### どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

### じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

1本1本ていねいに

みがき終わったら

101本につき20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう