

# ほげんだよりら頁

2019. 5. 17

10連休のゴールデンウィークが明け、7年生は“仲間作り合宿” 8年生は“職場体験” 9年生は“修学旅行”と学年行事が盛りだくさんでしたね。疲れが溜まっていたり、風邪を引いたりしている人はいませんか？早寝早起き朝ご飯で、元気な身体を作りましょう♪

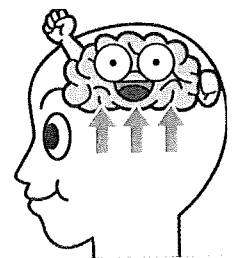
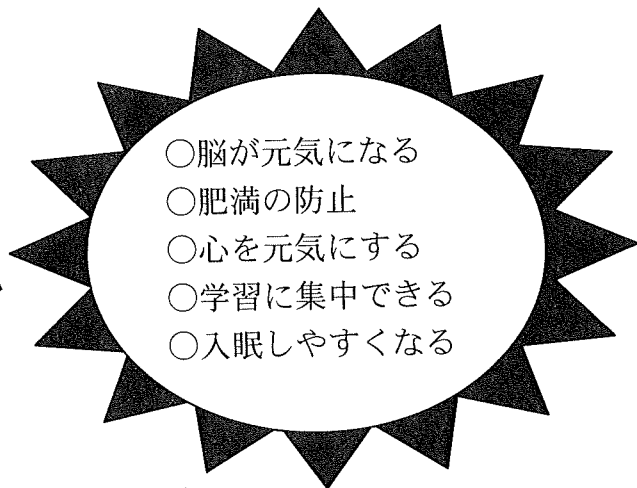
## 生活リズムをつくろう



### ★睡眠の効果★



### ★朝ご飯の効果★



### ★メディアの使い方について★

『長時間メディアを利用すると人間らしさをつくる脳の「前頭前野」がはたらかなくなる』

《人間らしい心がなくなるって・・・？》

- ・感情を抑えられなくなる
- ・相手を思いやるきもちがなくなる
- ・感情をコントロールできなくなる

自分で自分をコントロールできなくなり、脳が「ノーブレーキ」状態になってしまいます。ノーブレーキ状態になるとやる気がでない、キレやすい、イライラする等の症状が出ます。



# 6月4日(火) 歯科検診

健康な歯を守り続けるために、毎日丁寧に、時間をかけて歯磨きできていますか？歯を磨かないと、むし歯や歯周病になり、大人になって歯が抜け落ちてしまうこともあります。若いうちからの歯みがきがとても大切になってきます。

数字  
で見る

歯と口の健康

20<sup>本</sup>

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30<sup>回</sup>

理想的なかむ回数

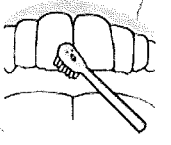
たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、歯を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6<sup>割</sup>

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってもう一度目を見てもらうと安心です。



♪むし歯ゼロを目指した歯みがきをしよう♪

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす

むし歯になる危険度は？

スタート  
甘いものが好き

1日30回以上かんで食べる

おやつを食べる回数が多い

ねる前はていねいに歯をみがく

歯ブラシは開いたる取りかえる

歯みがきは1分くらいで終わっちゃおう

むし歯の危険度 10%	むし歯の危険度 50%	むし歯の危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて、ねる前にはしっかり歯をみがこう

## 6月から水泳の授業が始まります

本日、水泳の健康調査票を配布しました。

5月24日(金)が切です。全員が期限内に提出できるようにしてください。何か気になることがあれば、担任か養護教諭までご連絡ください。

