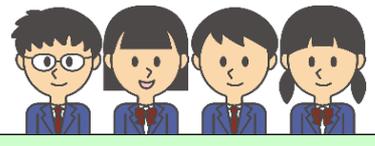


# 保健だより 輝け



2024年 5月31日 6月号  
一宮市立大和中学校

## 《6月の保健目標》 □腔衛生について考えよう!

### 歯ブラシを長期間交換しないと...

**歯垢の除去率が下がる**



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

**歯や歯肉を傷つけやすい**



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

**細菌が繁殖してしまう**



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

## 全学年 熱中症予防講座を 5/23 に行いました

私はたまに夜更かしをして、生活リズムを崩してしまうことがありました。これでは熱中症になりやすくなってしまいます。そのため、今日学んだ熱中症予防方法、身体冷却法を駆使して予防していこうと思いました。

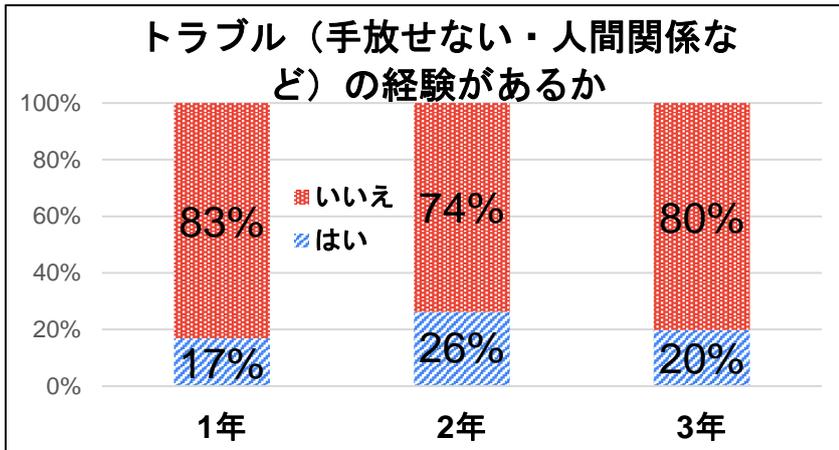
予防方法として、①早寝早起き②朝食をとる③こまめに水分と塩分をとる④天気予報で気温・湿度・WBGTを見る⑤薄着、帽子をかぶる⑥暑い日に無理な運動をしない⑦スポーツドリンクを冷やして飲むなど身体外部冷却と身体内部冷却を意識する。⑧運動不足にならないようにする。⑨こまめに休憩を取る。に気をつけたいと思います。

<3年生の生徒の感想>



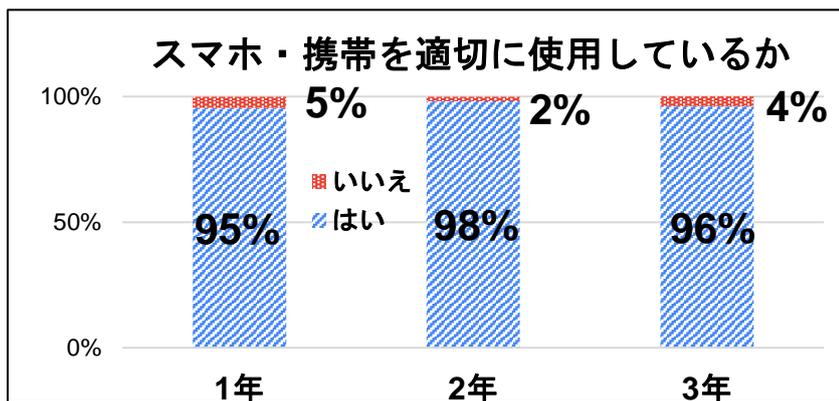
# 第1回学校保健委員会(6/1)に向けてのスマホ・携帯アンケート結果

5月23日(木)に全学年で「スマホ・携帯についてのアンケート」を行いました。



自分の携帯又はスマートフォンを持っている人は、89%でした。また、自分の携帯またはスマートフォンでなくとも、今までにLINEやメール、Twitter、インスタなど、SNSの機能を使ったことがある人は、94%でした。多くの人がSNSを利用していることがわかりました。

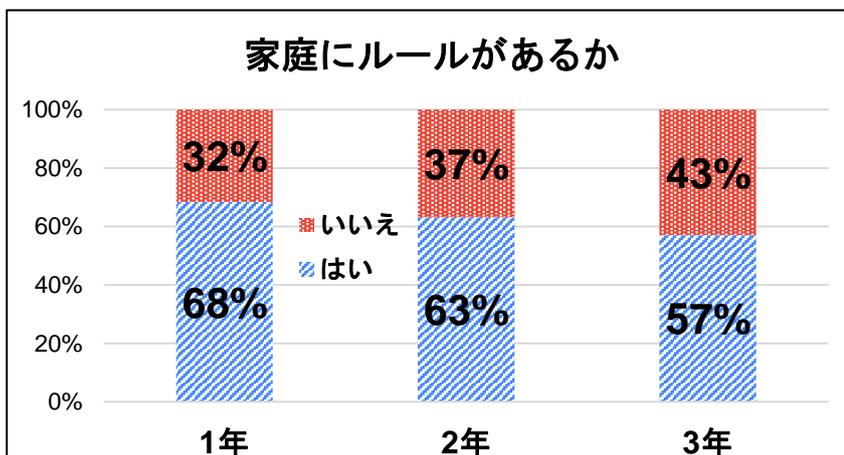
知らない人からの連絡、悪口など人間関係のトラブル、携帯やスマホ、ゲーム機が手放せなくなったなどのトラブルは、20%前後の人に経験があるようです。何かトラブルが会った時はすぐに大人に相談することが大切です。



「スマホ・携帯を適切に利用しているか」という問いに、ほとんどの人が「はい」と答えています。「家庭にルールがある」と答えている人は、学年が上がるにつれて少しずつ減っています。ルールを作って適切に使うことでネット依存やSNSトラブル、犯罪防止につながります。

大中学生の家庭のルールを3つのケースに分けて紹介します。時間のルールが最も多かったです。

- ①人間関係…悪口などを書かない。家族の時間を大切にする。
- ②依存防止…使用できる時間を決める(20時半、21時、22時までなど)。無断で課金しない。生活のリズムを崩さない。50分使ったら10分休憩。使用するアプリを決める。
- ③犯罪防止…知らない人とはつながらない。知らない番号の電話には出ない。親に無断で勝手に個人情報を入れない。気軽に投稿・コメントしない。



スマホの利用には、  
 ①SNSでのトラブル  
 ②スマホ依存  
 ③違法・有害情報に触れるなどのリスクがあります。

とても便利ですが、リスクを理解し家庭でルールを作り、安全に使用することが大切です。