

# ほけんだより



**6月の保健目標**  
歯と口の健康を守ろう

令和6年6月20日  
北区立都の北学園  
保健室（後期課程）

梅雨本番をもうすぐ迎えます。先月行った「生活リズム☆ステップアップ週間」では、一人一人が運動会や学習、部活動等の目標を立てて、体調管理に取り組みました。そして都の北学園の First Step となった熱い運動会は、大きなケガや体調不良もなく、感動が溢れるものとなりました！

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日

歯と口は、私たちが生きていくために、エネルギーを補給したり体をつくったり必要な栄養素を摂り込む器官です。食後に歯を磨くことは、食べカスや細菌のかたまりである歯垢を落としますが、**歯ブラシだけで落とせる歯垢は約6割**だそうです！（ $\square$ ）むし歯や歯周病を防ぐために、デンタルフロスや歯間ブラシを活用したり、歯科に定期的に通ったりすることも重要です。生涯、健康な体づくりをするために、歯や口を健康に保ちましょう。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



むし歯になりやすい人ってどんなの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

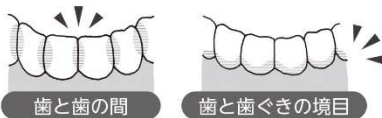


歯周病は**歯を失う原因 No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

**技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！**

やつつけ隊  
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



**技② 定期的にプロにも診てもらおう**

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



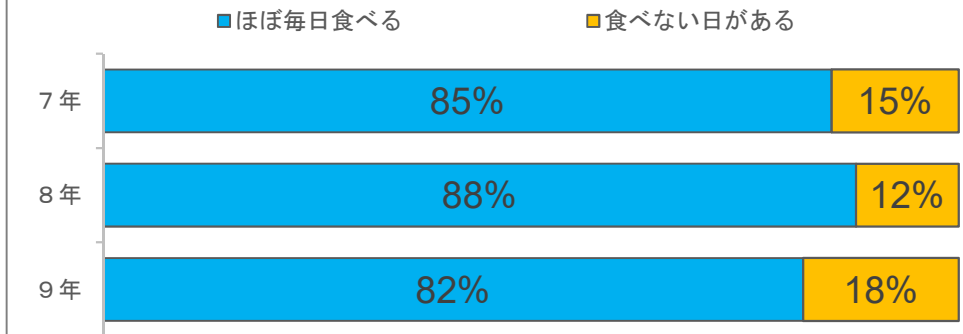
### 6月の予定—

日にち		健診項目	対象
6/27 (木)	8:45	歯科講話	7年生
6/28 (金)	13:30	宿泊事前検診（必要な人のみ）	8年生



先月「生活リズム☆ステップアップ週間」を行いました。改善した生活リズムはキープできていますか？ 後期課程の生徒の生活の様子を一部お伝えします。

### 朝食を食べていますか？



朝食をほぼ毎日食べている割合は、7年生85%、8年生88%、9年生82%でした。

全国学力・学習状況調査(R5中学校3年生対象)では、78.6%でした。ほぼ毎日食べている割合は高めですが、もう少し、増やしていきたいです(\*^o^\*)

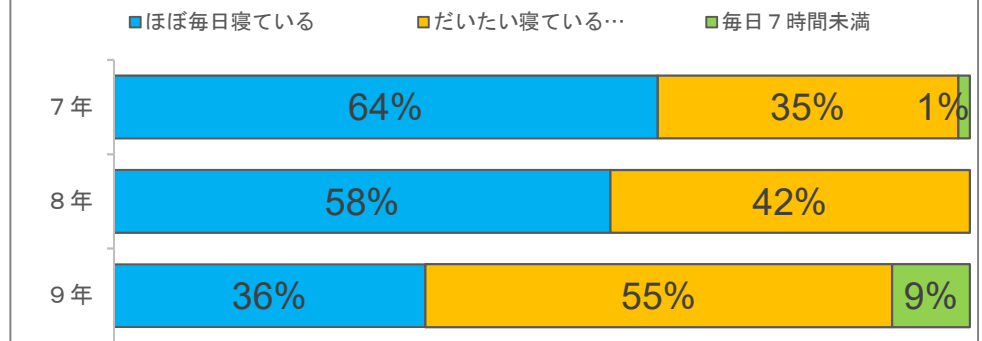


ほぼ毎日7時間以上寝ている人は、7年生64%、8年生58%、9年生36%と学年が上がるごとに減少しています。

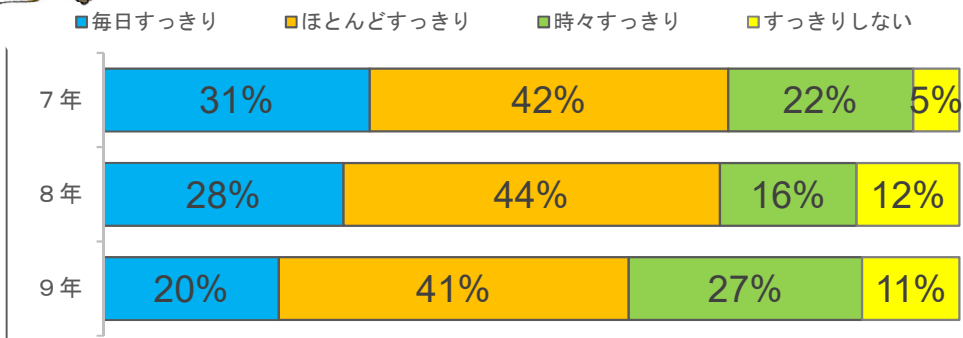
中学生に必要な睡眠時間は8~10時間です。きっと勉強等で忙しいと思いますが、時間の使い方を工夫し23時までに寝られるようにしましょう。



### 7時間以上寝ていますか？



### すっきり目覚めていますか？



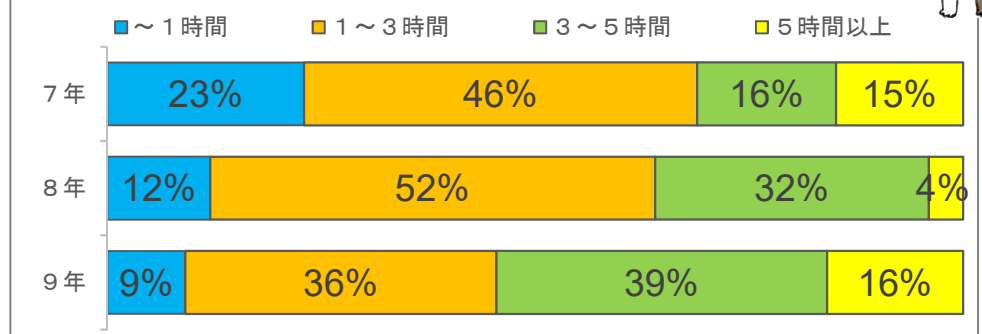
毎日すっきりと目覚めている割合は、7年生31%、8年生28%、9年生20%と、学年が上がるにつれて少なくなっていく傾向があります。

睡眠時間や朝食の摂取率にも影響がありそうです。



青少年のインターネット利用環境実態調査(R5内閣府)によると、中学生の平均使用時間は4時間42分、3時間以上は71.8%、5時間以上は39.7%です。日本小児科医会では**2時間以内**を推奨しています。また、1時間以内の使用の生徒の学力が高いという研究もあります。

### 平日のスクリーンタイムは？



**「早起き・早寝・朝ごはん」で暑さや病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう！**