

雨の多い季節になりました。湿気で校舎内の床が滑りやすいところがあります。普段以上に気をつけて生活しましょう。雨が降ると気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりする人もいるかもしれません。でも、ちょっと周りを見てみると、雨にぬれたアジサイの花や水たまりに落ちる雨粒はとてもきれいです。静かに読書をするにはちょうどよい、雨の季節を楽しんでみませんか。



歯みがきで健康な歯を

6月9日 歯みがき教室(1年)



歯科衛生士2名をお招きし、むし歯や歯周病予防のための正しい歯のみがき方について学びました。

鏡で自分の口の中を観察した後に、歯垢の染め出しを行い、みがき残しを確認しました。歯ブラシの持ち方、力加減、さらには、歯磨き粉の選び方のポイントや、歯間ブラシやデンタルフロス等のケア用品の使い方まで、ていねいに教わりました。日頃の歯のみがき方について見直すよい機会になりました。

プラーク(よごれ) 残留地帯と攻略法

奥歯のみぞ

みぞの
ところどころに
食べかすが
たまる

攻略アイテム 鏡

▶ 鏡を見ながら丁寧にみがこう

歯と歯のあいだ

歯ブラシが
届かない

攻略アイテム デンタルフロス

▶ フロスでプラークをこそぎ取ろう

歯と歯ぐきのあいだ

みがき忘れが
多い

攻略アイテム 鏡

▶ 歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

プラークって?

プラークは歯の表面についている、ネバネバした菌のかたまり(歯のよごれ)です。プラークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧な歯みがきで取りのぞきましょう。

歯科検診の結果を、全員に配付しました。結果はどうでしたか?

学校歯科医の渡邊 俊先生からは、「口の中の清掃状態が悪い生徒が多い。」とお話がありました。むし歯の有無にかかわらず、半年に1回程度は歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。ブラッシングや、フロスの使い方も一緒に教えてもらいましょう。一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

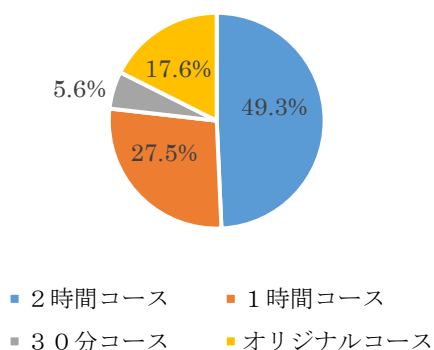
定期的にむし歯をチェック!



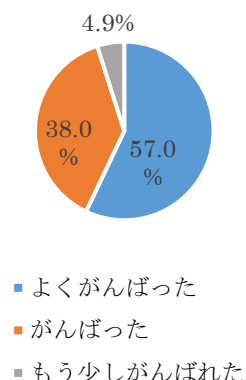
治療から予防へ発想の転換

○● 第1回メディアコントロール結果 ●○ (5月19日～28日実施)

チャレンジコース



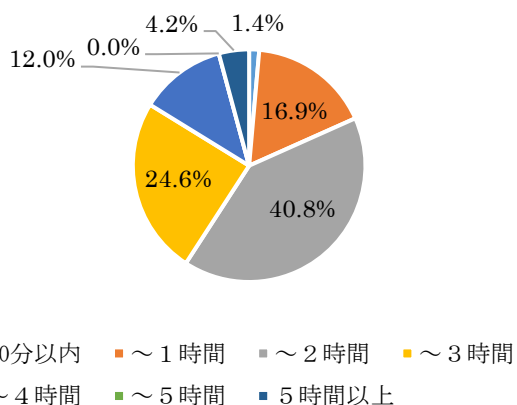
総合判定



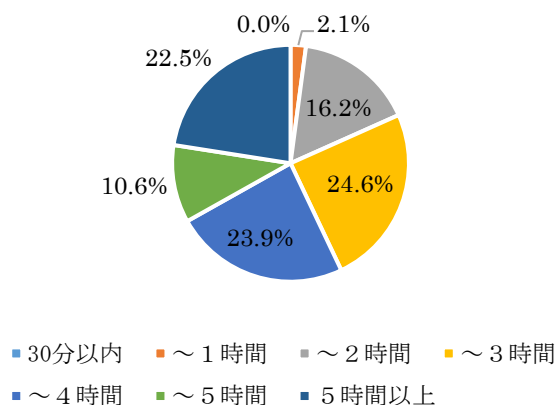
第2回メディアコントロール(小中合同)は9月に実施予定です!



平日のメディア使用時間



休日のメディア使用時間



<考察>

- 約半数の生徒が「2時間コース」を選択しました。チャレンジ期間以外でも、「1日メディア2時間まで」を守れるといいですね。オリジナルコースでは「〇時以降はメディア使用禁止」など、自分に合った目標を立てている生徒もいました。
- 95%の生徒が「よくがんばった」「がんばった」と回答しました。テスト期間ということもあり、「普段メディアを使用している時間を勉強時間に充てた」と回答した生徒が多くいました。
- 平日に3時間以上メディア機器を使用している生徒は約4割でした。休日に3時間以上使用する生徒は8割を超え、休日のメディア使用時間が長い傾向にあります。休日にも適切な使用時間の範囲で使えるよう、ルールを決めて使用できるといいですね。

<工夫したこと>

- ・スマホの電源を切って見えるところに置かないようにした。
- ・勉強する時は親にスマホやゲーム機を預けた。
- ・スマホの使用時間が過ぎたらロックがかかるアプリをつかった。
- ・ラインの通知をオフにして目に入らないところに置いた。
- ・スマホに2時間のアラームをつけた。
- ・テレビを無駄につけない。
- ・早く寝るようにした。



<保護者の方の感想>

- ・受験生ということもあり、机に向かっている時間が長くなり、メディア使用は必要最低限になってきた。
- ・勉強する時間や家族との時間など人とのつながりの時間が増え、とても良いチャレンジだった。
- ・テスト前は、親も子どもの前でスマホやテレビを見ないようにして、家族全体で環境づくりをして応援していきたい。
- ・チャレンジ週間以外のメディア使用時間が長すぎるのでどうにかしたい。