

ほけんだより



いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけ、有意義な夏休みにしてください。新型コロナウイルス感染症は市内でも感染者の報告が減ってきていますが、まだまだ油断できません。これまで通り3密を避け、手洗い、マスクの着用など予防を心がけましょう。



感染症予防の基本

① 手洗い



② 人との距離を保とう

③ 換気



夏休み中も規則正しい生活と、感染予防のための習慣を続けましょう！



毎朝の検温をしよう



朝食を食べよう



清潔なハンカチを毎日持とう



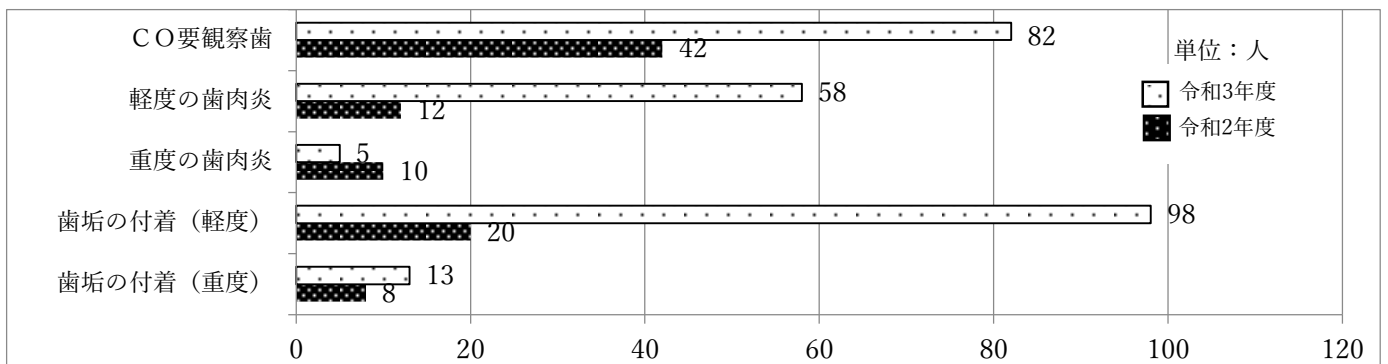
顔やマスクを触らないように



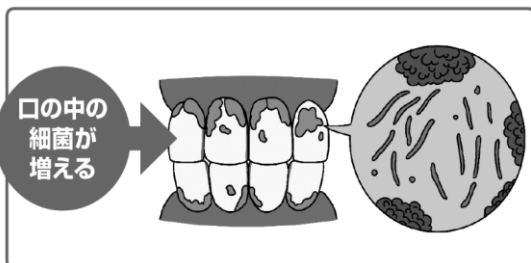
睡眠をしっかりとう

下のグラフは昨年度と今年度の歯の検査結果を比較したものです。今年度は、歯に歯垢（歯の汚れ）が残っている人、CO（虫歯になりかけている歯）を持つ人、GO（軽度の歯肉炎）がとても増えていることがわかります。

マスク生活が長くなりましたが、マスクをしていると、話すことが減り、口を動かすことが少なくなり口の中の「唾液」が減ってくると言われています。唾液は虫歯になりかけている歯の「再石灰化」（歯の表面を修復）する働きや、口の中に細菌が増えるのを抑える「抗菌作用」があります。唾液が減ると、歯や歯肉に影響があります。



口の中が清潔でないと...



むし歯や歯周病に



菌がもつ酵素がウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりする。

まずは、毎日時間をかけて、ていねいなブラッシングを心がけましょう。特に、「奥歯のかみ合わせのみぞ」「歯と歯肉の境目」「歯と歯の間」は歯垢が残りやすいところです。口腔内を清潔に保つことは、感染予防のためにも大切です。

「ゲーム障害」は病気ですか？

みなさんは、ゲーム機器やスマホを、毎日どのくらい使っていますか？ 2019年5月に世界保健機関（WHO）は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。2022年からは通院もできるようになるそうです。ゲーム障害の特徴は以下の4つです。

① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない

② 日常生活よりもゲームを優先してしまう

③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない

④ ①～③の状態が1年以上続いている（重度の場合は短期間も）

ゲーム障害、ゲーム依存症にならないために…

使う時間のルールを決めよう

平日は〇時間
ベッドの中では使わない

寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない

寝る時間は22時くらいから…

寝る時間を書こう

課金はしない

一度、お金をかけてしまうと、やめづらくなります。課金はしないと決めましょう。

1000円

ほかに楽しめることを見つけよう

成長期のみなさんには、いろいろなことにチャレンジしてほしいです

夏休みは学校のタブレットを持ち帰り、学習に活用することができるようになりました。これからは、タブレットを使用することでみなさんの学習が効率よく、

日ごろからスマートフォンやタブレットを使っている人も、心身の健康や自分自身を守るため、下記のことについて注意をし、利用しましょう。

つかい方に注意！ スマホ・タブレット

目を守るために…

部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調節する

目を画面から30cm以上離して使う

20秒以上画面から目を離して遠くを見る

生活リズムを守るために…

少なくとも寝る1時間前からは利用を控える

脳が目覚めて眠れなくなったり、眠りが浅くなってしまいます。

安全を守るために…

① オンラインで知り合った人と「会わない」
→それまでずっとやりとりやゲームと一緒にしていた人でも、「知らない人」です。

② 住所や名前など個人情報を「載せない」
→写真を載せる場合は、公開範囲や画質に注意。