



# 保健だより11月号



佐世保市立日野中学校

R4.11.4 発行担当者:増元

秋から冬になるころの、穏やかで過ごしやすい気候を「小春日和(こはるびより)」と言います。この穏やかな気候のおかげもあってか、10月中旬ごろから学校全体の保健室利用もやや減少傾向にあります。

この季節を長く味わいたい気持ちですが、季節は着々と冬に向かっていきます。新型コロナウイルスをはじめ、感染症対策を徹底して、冬を迎える準備をしましょう。

## ●●●●●メディア安全講演会を開催しました●●●●●



10月25日(火)6時間目、1・2年生を対象にメディア安全講演会を開催しました。

講師の先生は長崎県メディア安全指導員の大町俊介先生です。本校では昨年度も講演をしていただきました。

計画時は、1年生はリモートでの参加を予定していましたが、佐世保市の感染レベルが1に下がったことに合わせて全員対面で参加することができました。

### =====講演会の概要=====

現在は7人に1人がインターネット(以下ネットと表記)依存と言われる

中学生の1日のネット使用  
平均時間は約4時間20分



このままネット使用を続けていくと…  
一生のうち、14年もの時間を  
インターネットに費やすことになる



## …この時間の使い方は果たして有効だろうか？

自分のネット使用時間をどうにかしたいと思う場合、まず取り組むべきことは

「自分が1日どれくらいネット利用をしているのか」  
「どんなアプリやゲームにどれくらいの時間を費やしているのか」 を知ること。

そのうえで、  
自分がネットを使うために削っている物事(勉強、運動、家族とのコミュニケーション…)はないか考えてみよう。

そして、インターネット依存が生む危険はたくさんあるが、中でも「SNSトラブル」に対する危機感を持ってほしい。

ネット上にアップされた写真や動画、やりとりを完全に消去することはほぼ不可能。  
自分だけではなく、家族や友だちの個人情報も危険にさらす可能性があることを十分認識する必要がある。



ネットトラブルに巻き込まれないために絶対に守ってほしいことは

- ❌ 知らない人とは関わらない！
- ❌ 不明なアプリはダウンロードしない！
- ❌ 性的な写真は撮らない・撮らせない・保存しない！



## ・・・フッ化物洗口を開始しました・・・

学校メールでもご連絡をさせていただいたように、佐世保市の感染レベルが1に下がったことに合わせ、11月1日(火)からフッ化物洗口を開始しました。

### フッ化物洗口実施要領

【実施日】 ・1年生、5組、ホットルーム ……毎週木曜日 朝 } 6組は交流学級で実施する。  
・2年生 ……毎週水曜日 // } 祝祭日等で実施できない場合は、  
・3年生 ……毎週火曜日 // } その前後の日に実施をする。

【希望しない生徒】 読書をして過ごす。

【洗口希望の変更について】いつでも変更は可能です。担任を通じてご連絡ください。

**歯を磨いていない状態でフッ化物洗口をしてもその効果が十分に発揮されません。  
朝食を食べたあとは必ず歯を磨いて登校してきてください。**

フッ化物洗口について、何かご不明な点等ございましたら学校(Tel:0956-28-0111)までご連絡ください。

## ・・・個別ブラッシング指導を実施しています・・・

10月後半から、個別のブラッシング指導を実施しています。

5・6月の学校検診で歯科受診を勧められ、現在まで未受診の生徒が対象です。

1人ずつ保健室に入り、養護教諭と一緒に【健康な歯・歯肉】、【治療が必要な歯・歯肉】を資料写真で確認したあと、生徒の歯と歯肉を鏡でチェックし、磨き残しの部分について指導をしています。

実施後には、家庭に向けて確認・指導内容について報告のお手紙を配布しています。

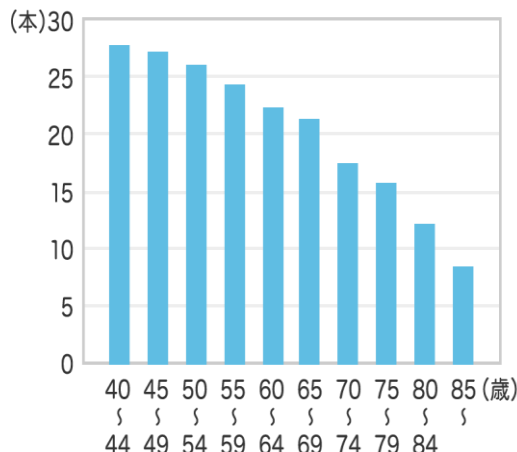
磨き残しが多い・早急な歯科受診が必要な生徒に対しては、再チェックを計画していますので、ご家庭でも歯・歯肉、ブラッシングの状況の確認をお願いします。

### 美しい歯や歯肉は、一生の宝です。

口腔トラブルがある人も、ない人も、日頃から鏡を見ながら丁寧にブラッシングを継続しましょう。



### 1人平均 歯の本数



出典：平成23年歯科疾患実態調査

40歳をすぎると、私たちの歯は、むし歯や歯周病などによって、次第に失われていきます。厚生労働省の調査によると、60歳で平均23本、70歳では平均17本にまで減っています。

では、『年をとるごとに歯が抜けたり、歯肉の状態が悪化することは仕方のないこと』か、と言われるれば、それは違います。丁寧なケアを継続すれば、自分の歯を一生綺麗に保つことができます。

中学生のみなさんにとって、20代、30代、40代・・・と年を重ねた自分を想像することは、どこか現実味に欠けるのかもしれませんが、今の自分の在り方は、将来の自分と強く結びついています。将来の自分がよりよく生きられるよう、今できることを丁寧に取り組みましょう。