



# 保健だより10月号

佐世保市立日野中学校  
R5.10.4 発行担当者:増元

10月を迎え、秋らしい風が吹き、朝夕は急激に肌寒さを感じるようになりました。気温・湿度の変化による風邪症状も増えてきています。十分な睡眠・食事、適度な運動を心がけ、衣服・寝具の調節をしながら、体調を整えていきましょう。

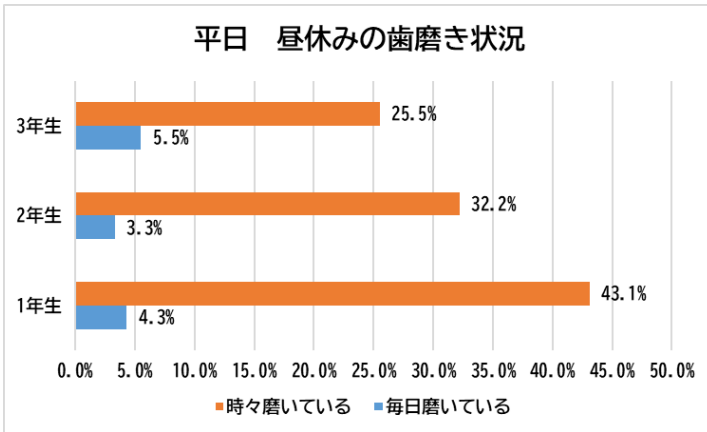
そして10月は合唱コンクールがあります。授業中は音楽室から、昼休みや放課後は学校中でみなさんの歌声が響いています。指揮者、伴奏者、歌唱の全員が気持ちをひとつにして本番まで練習に取り組めますように、応援しています。



## ……………歯に関するアンケートを実施しました……………

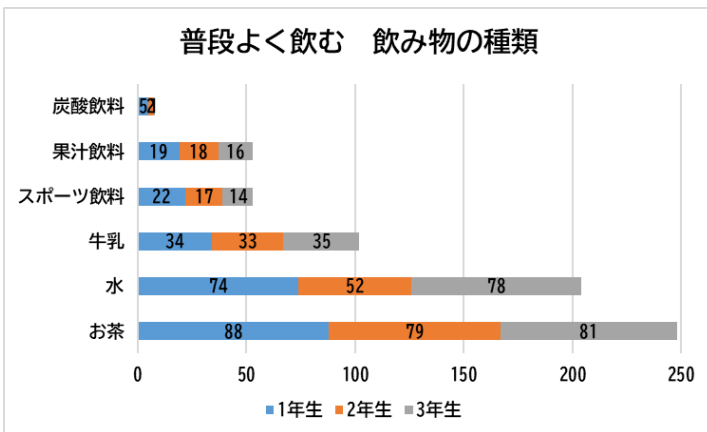
9月27日(水)に、全学年「歯に関するアンケート」を実施しました。結果を抜粋して掲載しますので、自分の回答と各学年の回答とを照らし合わせながら確認してみましょう。※鮮明なグラフは学校ホームページやまなびポケットでご確認ください。

### Q1：平日の歯磨きはいつしていますか？



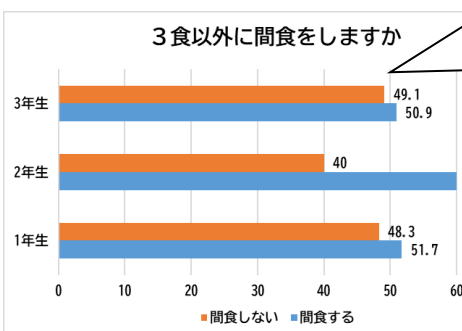
朝・夕の歯磨き実施率がほぼ100%であることに對して、**昼は「毎日磨いている・時々磨いている」を合わせても、全学年、半分以下の人しか歯を磨いていないことがわかりました。**保健便りでも、繰り返し歯ブラシセット持参のお願いをしていますが、**まだ学校に持参していない人も多いのではないのでしょうか？**

### Q2：普段よく飲む（週5日以上）飲み物はどんなものですか？



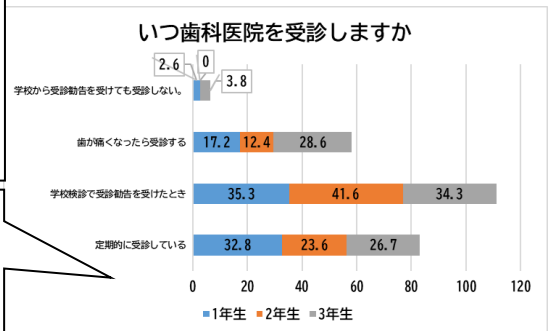
グラフでは文字がつぶれてしまいましたが、炭酸飲料については1年生：5名、2年生：2名、3年生：1名という結果でした。**砂糖を多く含む飲料を日常的に摂取し続けると、当然むし歯のリスクも上がります。**食べ物と同様、飲料に対しても「何が・どれくらい」含まれているかを確認する習慣をつけましょう。

### Q3：3食以外に間食しますか

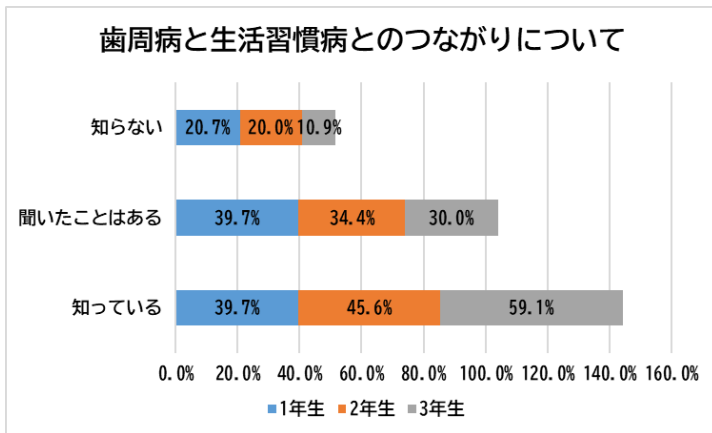


活動量が多い場合、適切な間食をとることは体づくりにおいて重要です。ただし「時間帯」、「食べる内容」には十分注意しましょう。  
まずは「歯が痛くなったから受診する」「勧告を受けても受診しない」の回答が0になることを目指します。一生使う歯を大切にしましょう。

### Q4：いつ歯科医院を受診しますか



### Q5：歯周病と生活習慣病が関わっていることを知っていますか？



歯周病の原因となるのは歯垢と呼ばれる細菌です。歯垢が溜まり、歯肉に炎症が起きると出血・赤み・腫れなどの変化が起きます。これをそのままにしておくと、歯垢は歯と歯肉と間に潜り込み、歯周組織をどんどん破壊していきます。

この際、炎症によって発生する毒性物質が歯肉の欠陥から全身に入り、

血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり（糖尿病）、早産、低体重児出産、肥満、血管の動脈硬化（心筋梗塞、脳梗塞）にも関与しています。

中学生のみなさんにとって「生活習慣病に気を付けて」と言われても、いまいちピンとこないのが正直なところかもしれません。これから、さまざまな経験を重ねていくなかで「健康の尊さ」について考えさせられます。ただ「健康の尊さ」に気付いたときに「もう手遅れ」である状況は、できる限り避けたいものです。特別なことをする必要はありません。「朝・昼・晩の食後は丁寧に歯を磨く」ことを習慣化していきましょう。

保体部長の濱村颯さんが給食時歯磨きの呼びかけをしています。歯磨き場所は指定されていないので、天気がいい日は外で磨くのもおすすめです。



歯フラシを必ず持参しよう

#### 保護者の皆様へ

### ……メディア講習会へのご出席お待ちしております……

9月11日に文書でご案内いたしましたとおり、10月25日（水）15:15～16:15に、家庭教育講座（メディア安全教室）を予定しています。

生徒の対象は1年生ですが、保護者は全学年を対象としています。

1学期末に開催した学校保健委員会でも、出席して下さった保護者の方からはメディアに関するお悩みの声がたくさん上がりました。

使い過ぎを、どう注意すべきか悩む。

スマホを使いながら寝落ちしている姿もよく見かける。

他の子どもと同じようにスマホでやりとりをしていないと、学校で話に乗り遅れるのではないかな…。

変なサイトにアクセスしていないか気になる。怪しい人とつながっていないか不安。



今回は、生徒・保護者向けの講話が40分、保護者向けの講話が20分で計画をしています。計60分間の中で子どもと大人、両者にとって重要なメディアに関する講話をしていただきます。まだまだ保護者席に余裕がありますので、ぜひご出席ください。

10月の保体部の活動目標は「徒歩通学を徹底しよう」です。

秋の朝は、空が高く、空気がひんやりしてとても気持ちがいいです。徒歩通学に絶好の季節ですよ～！

