

# ほけんだよ11月

うべしりつにしきわしょうがっこう  
宇部市立西岐波小学校  
れいわ ねんど がっこう  
令和3年度 11月号

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。身体のこと「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きに来てくださいね。

## 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

### CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



#### ココがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

### CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



#### ココがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

### CASE 3

寝る前に歯みがきしない



#### ココがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいね

## 歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。  
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌が  
いて、これがむし歯や歯周病の原因にもなり  
ます。歯についた歯垢はうがいでだけでは取り  
のぞけません。

だから！  
毎日の歯みがきが大切なのです。

いっぱい噛むと  
いいことたくさん



ゆっくりよくかんで食べるので  
食べすぎを防ぐ



食べものの形や硬さを感じられ  
味覚が発達



だ液がたくさん出るので  
むし歯予防に



消化吸収を助け  
胃腸の働きが活発に

まだまだあるよ  
いいこといっぱい

脳の発達 がん予防  
集中力アップ など



—おうちの人と一緒に読もう—



# メディアコントロールをしよう

1月17日(水)からメディアチェック週間が始まります。「テレビばかり見てはいけない。」「ゲームは時間を決めてやりなさい。」とよく言われますが、どうしていけないのでしょうか。メディアについて学んで、正しい付き合い方を身に付けましょう!

## ★メディアってなあに?

メディアとは、情報をやり取りする方法や道具のことです。正しい使い方をしていれば便利なものばかりです。その中でも電子メディア(テレビ・ゲーム・スマホ・パソコン)の使い方をよく考えましょう。



テレビ



ゲーム



スマホ



パソコン



新聞

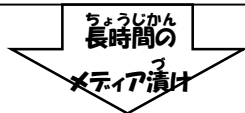
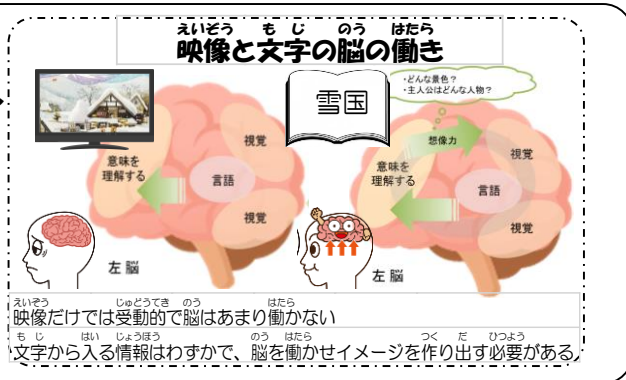


本

## ★メディアばかり使っていると...

### ～メディアの何がいけないの?～

電子ゲームをする時間が長ければ長いほど、体や心に悪い影響が出ると言われています。文字を書いたり本を読んだりする時は、脳がとくに働いていますが、ゲームをしている時の脳はほとんど働いていません。成長期のみんなの脳が一部分しか使われないままだと、脳が発達しません。



## ★あなたの脳はゲーム脳になってないかな? ~あてはまるものに○をしてみよう!~

- 運動不足
- 視力が下がる・左右でちがう
- 姿勢が悪くなる
- 体のコントロールがうまくできない
- 集中力が低下する
- ぼんやりする・イライラする
- 集団でみんなと遊べない
- 自分の気持ちや考えを人に伝えるのが苦手
- 人の気持ちや考えを読み取ることが苦手 など



 毎日30分以上ゲームしないと気がすまない イヤ!!	 物の忘れやわすれ物が多い
 ちょっとのことですぐ怒る	 勉強や読書に集中できない
 家で遊ぶよりゲームで遊ぶ時間が長い	 ゲーム以外のことはつまらないと感じる

長い時間テレビを見たりゲームをしたりしていると、体だけでなく心にも大きなダメージを与えてしまいます。脳が未発達なことによって、人との付き合いもうまくいかなくなります。

みなさんはこのような症状はありませんか?メディア依存・ゲーム脳になっていないか、チェックリストを試してみよう!



## Let's NOテレビNOゲーム



あてはまるものがあつた人は、脳の健康を守るためにも、ゲームをする時間の見直しが必要です。心も体も脳も元気に生活するためにメディアチェックでみんなはどんな約束をするのかな?