

# ほけんだより11がっ

鹿児島市立明和小学校 令和4年11月1日(火)



最近急に朝晩が涼しくなってきました。寒いと感じるほどの日もあります。このような時期は、体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、体調を万全にいきましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。学校では、歯のみがき方の指導や歯ブラシ点検などを行っています。むし歯の治療がまだ終わっていない人は治療を、むし歯がない人は予防をしていきましょう。

## むし歯を予防しましょう！！



あまいものばかり飲まない



だらだら食べない



食べたらずみみがきをする

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

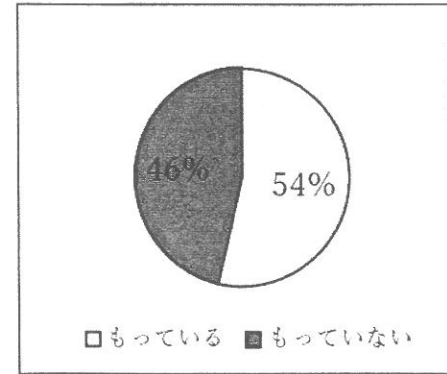


歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1か月に一度が目安です

## スマホ・ゲームについてのアンケート結果

保健委員会、明和小のみなさんのスマホやゲームの使用についてのアンケートをとりまとめました。

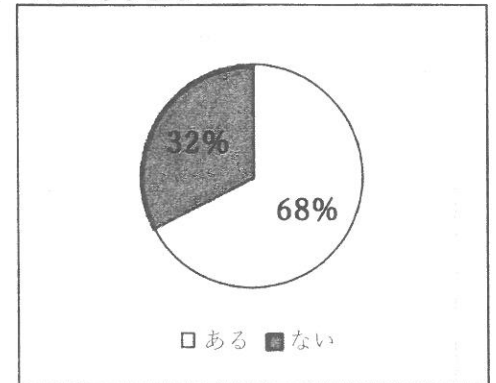
1 自分のタブレットかスマホを持っていますか？



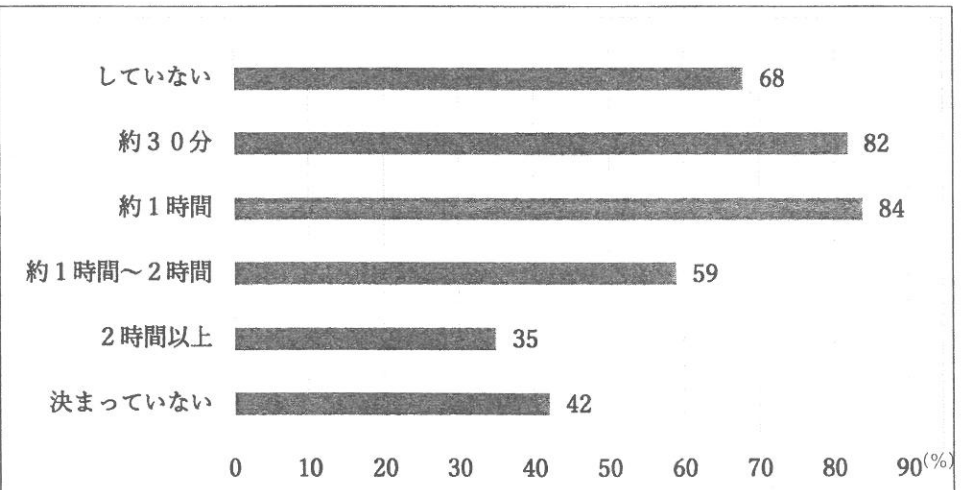
明和小全体では、全体の54%が自分専用の機器を持っていた。学年が上がるにつれて、自分専用の機器を持っている割合が増えていく。6年生では7割が持っていた。

2 タブレットやスマホを使う時のルールがありますか？

全体の7割でルールがあることがわかった。全学年において、ルールがない家庭よりもルールがある家庭の方が多かった。下のグラフから、学校がある日には、30分～1時間ぐらい使用している人が多いことがわかった。



3 学校がある日にどのくらいネット(動画)やゲームをしていますか？



身近なスマホやタブレットと上手に付きあっていきたいですね！