

# ほけんだより 6月 がつ

いちき串木野市立羽島中学校

6月には、「歯と口の健康週間」と「食育月間」があります。

歯と口は、私たちが食べ物をとるための“入り口”です。いつもきれいに健康にしておくことで、食べ物を噛んで、栄養として体に取り入れることができます。「歯みがきは、めんどう」なんて言わずに、からだの元気のために、歯を大切にしてくださいね。

## 6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」

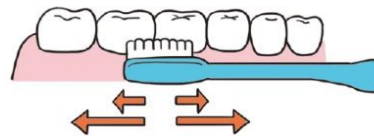


しっかり  
見直しを!

### 歯みがきのキホンQ&A

#### Q1 みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

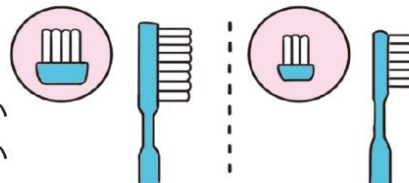


#### Q2 みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

#### Q3 みがきやすい 歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



#### Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

## 熱中症対策を！

雨が続きますね。まもなく、梅雨になりそうです。

熱中症は、暑さだけでなく、湿度が高い時にもかかりやすくなります。こまめに休養と水分補給を！そして、忘れてはいけないのが「朝ご飯」です。

朝ご飯をしっかりと食べて、栄養と水分を補給し、暑さに負けない体をつくりましょう。おみそ汁がおすすめです。



### 注意！

最近、睡眠不足が原因と思われる体調不良の人がいます。熱中症予防のためにも、自分の睡眠時間について考え、早く寝るための工夫をしてください。

## 保健室からのつぶやき



今年度は、みなさんとデジタル機器の使用について、考える機会をもちたいと考えています。

それには、まず、自分のデジタル機器の使い方をどうにかしないと・・・と思い、久しくしていなかった「睡眠モード」を再び利用することにしました。22時になると画面がグレーになるようにしました。グレーの画面になると、利用していてもあきらめがついて、寝る準備をしようと思えます。

先日、ある先生から、インスタグラムに時間制限モードがあると聞き、早速調べてみました。時間制限と休憩リマインダーというものがありました。私は、休憩のリマインダーを10分に設定したので、10分が経過すると「そろそろ休憩しませんか？」というメッセージが届きます。無視して見続けることもできます。自分で設定をしておきながら、10分で止められるわけもなく、無視して続けてしまいましたが、それでも2回目のメッセージが届くときには、やめなくちゃと思えます。インスタ側も中毒にならないように工夫をしているんだなあと感じてしまいました。(YouTubeにも同じような機能があるみたいです。)

さて、インスタグラムや YouTube などには、やめようと思っても、ついつい見てしまう心理が働くようです。それは、ユーザーの趣味や好みなどから、関連性の高いコンテンツを表示する仕組みがあるからだそうです。

私は、スマホの使用時間を短くしたい!と自分との戦いをしていますが、みなさんはどうですか。利用時間はどれくらいでしょうか。デジタル機器の使用時間を減らして、他のことに有意義に時間を使える人になりたいと思っています。