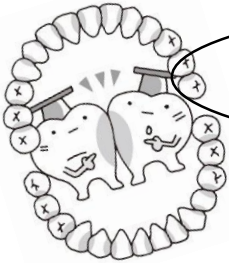


6月に入り、だんだんと雨の日が増えてきましたね。皆さん、体調を崩していませんか？雨で湿度が高い日もあれば、晴れて暑い日もあります。体がまだ気候に対応しておらず、体調不良になりやすい時期です。自分の体調に合った服装をするなど、自己管理をしながら、気をつけて過ごしましょう！



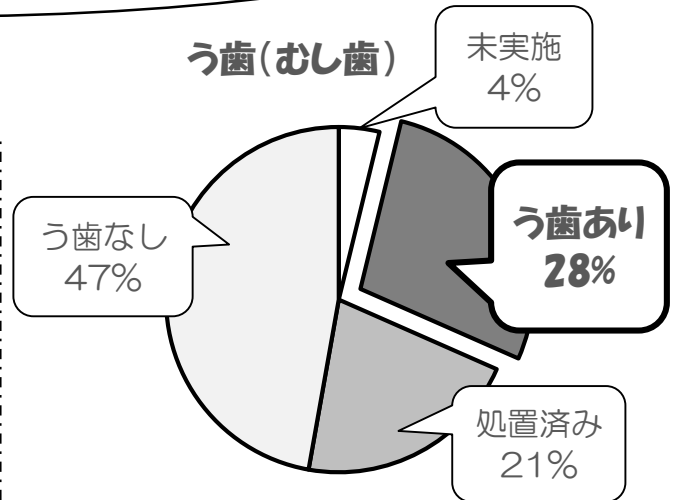
令和元年度歯科検診結果



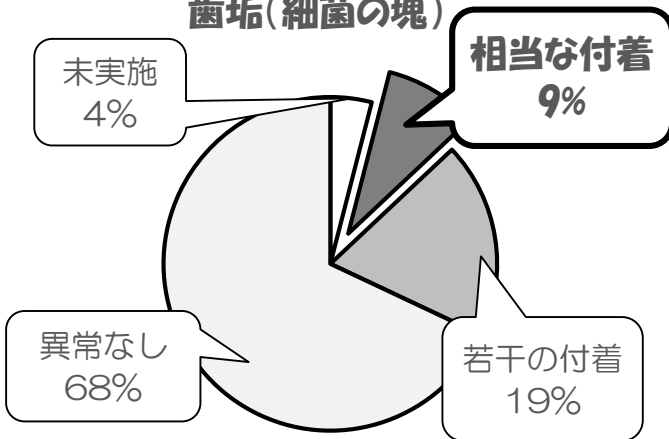
今年度4月18日、5月9日に行われた歯科検診結果の一部です。う歯(虫歯)がある生徒は、昨年度の25%よりも多い、**28%**と全体の4分の1以上を占めています。むし歯は治療をしないと絶対に治りません。速やかに受診してください。

さらに歯垢・歯肉に炎症がみられる生徒もみられました。そのため、毎日のブラッシングで正しくケアをすると同時に、歯医者さんでメンテナンスを受けましょう。

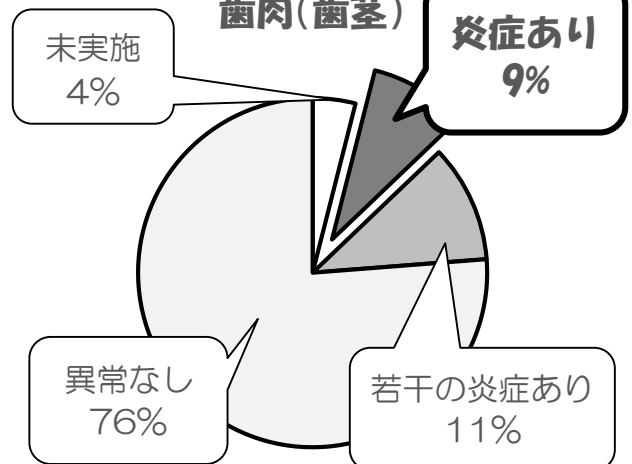
う歯(むし歯)



歯垢(細菌の塊)



歯肉(歯茎)



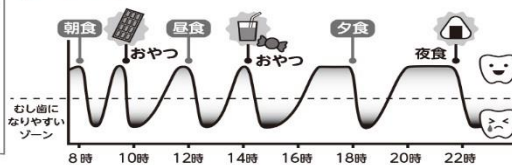
NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら... おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。





ネット依存って知っていますか？

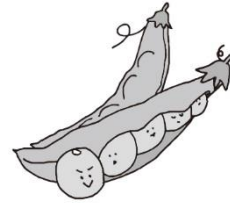
ネット依存とは…？

ゲームなどをする衝動が抑えられない、ネット（ゲームや SNS など）を最優先する、健康を損なうなどの問題が起きててもネット（ゲームや SNS など）を続ける、個人や家族、学習などに重大な問題が生じるなど。

こんな症状はありませんか？

～代表的な依存行動～

- ① ゲーム・ネットで頭がいっぱい
- ② 長い時間ゲーム・ネットしないと満足できない
- ③ ゲーム・ネット時間が減らせない
- ④ 健康や学習、生活などに問題が起きているがゲーム・ネットを続ける
- ⑤ ゲーム・ネットが生活の中心になっている



なんと、日本の中高生のインターネット過剰使用率は、2012年の52万人から、2017年は93万人で、5年間で約 **1.8**倍になっています！！（一部の学校で調査した結果）このように、ネット依存は人事の問題ではなく、みなさんにとっても身近な問題です。

では、ネット依存になると、どのような問題が起きてくるのでしょうか？

- 体力低下
- 骨密度低下
- 栄養の偏り
- 低栄養状態 or 肥満
- 睡眠障害
- 遅刻、欠席、居眠り
- 友人関係悪化、友人喪失
- 浪費
- 留年、退学
など
- うつ状態
- 昼夜逆転
- 遅刻、欠席、居眠り
- 成績低下

ネット依存にならないために、



- ゲームや SNS などのネット使用時間を決める、記録する
- ネット以外の楽しい活動を試してみる
- 現実世界の周りにいる人達と実際に関わり、コミュニケーション能力、人付き合いのマナーを身につける

など、ネット中心の生活ではなく、うまく利用しながら、健康に過ごしましょう！