

ほけんだより

令和7年9月12日(金)
練馬区立関中学校 保健室

あなたは
メディアコントロール
していますか？

子ども家庭庁の調査では、インターネットの利用率は、
中学生が98.1% 高校生が99.4%でした。

インターネットの
1日の使用時間は・・・

長時間使用していると、いろいろな問題(副作用)が……!

中学生は
約5時間



メディアコントロールを
考えよう!

より自分らしく、健康に過ごすためにも、メディアコントロールの方法を決めておくことが大切です。下のおすすめの項目を入れながら、自分が使用する際のルールを考えてみましょう。

- 寝る時間を決め、寝る1時間前はデジタルメディアは使用しない
- 食事中はデジタルメディアを使用しない
- 家族から話しかけられたらデジタルメディアの使用をやめ、会話を楽しむ
- フィルタリングをかける
- セキュリティソフトをいれ、常に最新の状態にする
- 課金が必要になるコンテンツは使わない
- ルールを守らなければ〇〇する(1週間使わないなど)

裏面に続きます。

歯みがき巡回指導を行いました



9月4日(木)の5時間目に、本校歯科校医の池田先生と、関保健相談所の歯科衛生士の方々より、口腔内の健康についてお話を伺いました。歯によって、磨き方が違うことや、磨き残しのチェック方法、歯肉のセルフチェック等を学びました。感想用紙には、皆さんの学びがたくさん記入されていました。

学校での歯科健診に、医療機関(歯科医院)での歯科健診も加えると、口腔内の詳細なチェックが行えます。大人になっても、歯や歯茎を大切にしてくださいね。

生徒の感想の一部です

唾液はたくさん噛むと多く出る、など知らなかったことも知れたので良かったです。	むし歯になりそうな歯(CO)がどのようなもので、しっかりと治すことが出来ると分かった。
歯のことをよく知ることができて良かったです。私は電動歯ブラシを使っています。磨き方の違いなども知りたいです。	今までは、強く磨いてしまって、歯茎をいためてしまっていたから、これからは優しく細かく磨こうと思いました。
先生の話聞いてむし歯や歯肉炎が悪化すると歯が抜けてしまうことがあると知りました。	私は、鏡を見て歯を磨くということをしていなかったので気を付けようと思いました。
私は、何回かに分けて間食を食べてしまっているので、1回で少ない量で済ませていきたいです。	僕は歯間ブラシを使った方が良いことをはじめて知りました。これからは、甘い食べ物・飲み物を食べ過ぎないようにします。
むし歯になったり、歯肉炎になったりしても、見えにくいし、あまり見分けがつかなくなったりして、そのままにしてしまうことがありそうなので、定期健診は大切なのだと思いました。	この指導では、「自分もやろう」と思う内容が多くあり、反省すべきだと思いました。(歯磨きの)時間が短かったり、回数が少なかったりと、これから伸び代がある点もたくさんありました。

1口ごとに、たくさん噛むようにしましょう！



歯ブラシは1か月ごとに交換しましょう！

出典：心とからだの健康 (健学社) 2025.5、2025.8 より