

# ほしやんとだまり 11月

松橋支援学校  
保健室  
令和2年11月2日

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として大切にしていました。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。学校では、2学期から高等部もフッ化物洗口が始まっています。みなさんは、自分の歯を守るためにどんなことをしていますか？



歯科検診の結果を配付しています。受診が必要だった人は早めの受診をお願いします。受診してキレイな状態になっても油断してはいけません。また、むし歯になったり口の中の状態が悪くなったりしないように歯みがきなどしっかりケアしていきましょう。受診されたら、受診報告書を学校に提出してください。

よく噛んで  
いいこといっぱい

「よく噛んで食べましょう」と言われますが...  
一体どうしてなのでしょう？

いんぷらんぷらん

▶ だ液が口の中をキレイにして  
むし歯や歯周病を防ぐ

▶ 満腹感が得られやすく、  
肥満を防ぐ

▶ 脳の働きを活性化する

▶ 消化を良くして  
栄養の吸収を助ける



今日からはじめよう！

① 一口30回にチャレンジ

難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回...と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにやく ●タコ など



今年も10月からインフルエンザの予防接種が始まっています。新型コロナウイルス感染症の流行が心配される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザで同じような症状が出ることもあります。地域や医療機関にもよりますが、定期接種対象者以外の方は10月26日(月)ごろから接種できると思います。接種して2週間ほどから効果が出て5ヶ月ほど続くとされていますので早めに接種するようにしましょう。



# ～メディアに関するアンケート結果～

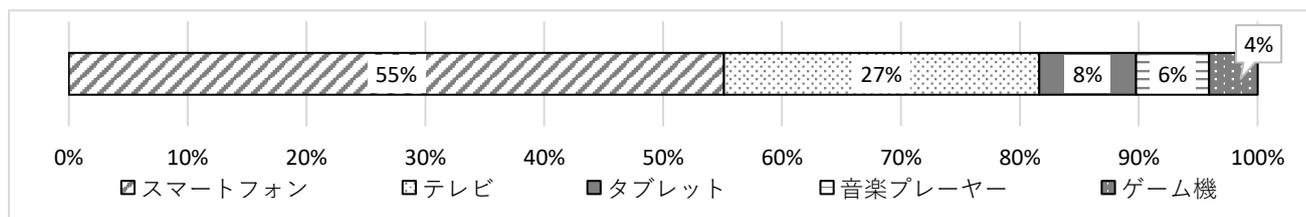
夏休みの宿題と一緒に本校高等部の生徒を対象にメディアの使用に関するアンケート調査を実施しました。その結果をまとめています。



## ① 普段使用するメディア（複数回答可）

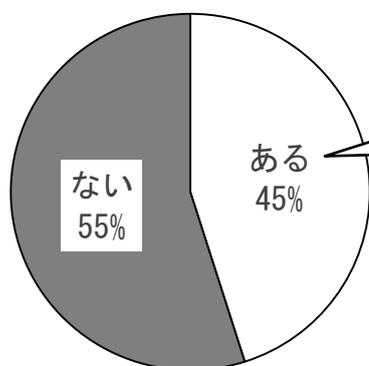
テレビ…85%    スマートフォン…81%    ゲーム機…43%    タブレット…34%  
 音楽プレーヤー…26%    DVD（ブルーレイ）プレーヤー…19%    新聞…15%  
 パソコン…8%    ラジオ…6%

## ② 普段使用するメディアのうち最も使用時間の長いもの



## ③ インターネットやゲームについて当てはまること（複数回答可）

- ア できないとイライラする
- イ する時間をコントロールできない
- ウ 他に興味や趣味がない
- エ 日常生活に支障が出ている

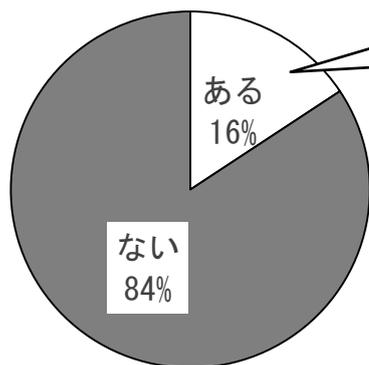


当てはまることのある生徒(23人)のうち  
 ア…8人(35%)    イ…11人(48%)  
 ウ…9人(39%)    エ…4人(17%)

依存傾向にある生徒が半数弱いることがわかります。

## ④ 携帯電話やスマートフォンなどを使っていて当てはまること（複数回答可）

- ア 授業などに集中できなくなった
- イ 眠れなくなった
- ウ インターネット上での友達関係で悩んだことがある
- エ 頭が痛くなった



当てはまることのある生徒(8人)のうち  
 ア…2人(25%)    イ…4人(50%)  
 ウ…2人(25%)    エ…4人(50%)

身体症状などがある生徒も少しいることがわかります。