

# ほけんだよい

令和6年 夏休み前号  
北方町立南学園 保健室

## 5～9年生のみなさんへ

いよいよ夏休みが始まります。健康と安全には十分気を付けて、充実した夏休みを送ってくださいね。夏休み明け、みなさんに会えることを楽しみにしています。



### <ゲームのやりすぎには気を付けましょう！>

みなさんは、夏休みにどんなことを楽しみにしていますか。中には、「ゲーム」と答える人もいるのではないですか。自由な時間が増える夏休みです。楽しみの1つとすることはよいですが、制限なく、ゲームをやり続けていると、心と体の健康が損なわれることがあります。ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる疾病として「ゲーム障害」が国際的に認定されています。

#### ゲーム依存によって起こる問題

体力の低下

やせ・肥満

視力低下

睡眠障害

など

ゲームばかりしていて、外に出る機会が減ることで体力の低下を招きます。また、ゲームに夢中になり、食事を抜いてしまったり、遅くまで起きている中で、夜中に間食をしてしまったりすることで、やせ、肥満、睡眠障害を引き起こすことがあります。さらに、長時間のメディアの使用は、視力の低下につながる可能性があります。



ゲームは時間を決めて行う等、ルールを決めて行うようにしましょう。

家族との時間、友達との時間、勉強、部活、ゲーム以外の楽しみなど、様々なことに取り組みながら、楽しい夏休みを送ってくださいね！

### <歯みがきについて振り返る時間を作りましょう！>



6月に給食後の歯みがきを再開しました。みなさんは自分のために歯みがきに取り組んでいますか。全校の様子を見ていると、特に5年生の皆さんの参加率が高く、歯みがき動画を見ながら一生懸命、歯みがきを継続している姿があり、すてきだなと思いました。

歯みがきは、歯垢（プラーク）を取り除き、むし歯や歯周病を予防するために行います。食事後に、歯みがきをしないと、歯垢が歯に付着したままになってしまいます。

夏休みに行う「プラークテスト」を活用しながら、普段の歯みがきで、歯垢を取り除くことができているか確認してみてください。そして、毎食後の歯みがきを、夏休み明けからも頑張ってください！

#### 夏休みの課題について

##### 課題 フラークテスト

やり方

- ① 綿棒タイプのフラークテスターを歯にぬります。  
○詳しいやり方は、別の紙にのせています。
- ② 結果を記録用紙に記入します。  
○赤く染まっているところを、赤色で塗ります。  
○みがき残しが多い場所を確認し、をつけます。  
○自分で歯みがき点数を評価しましょう。



夏休み中、都合のよい日に1回実施しましょう。

課題は、8月28日（水）に担任の先生に提出しましょう！