



昨日までの中体連、お疲れさまでした。それぞれにいろいろな収穫があったことと思います。今回の学びを、記憶だけでなく記録にもしっかり残して、これからの練習や生活につなげていってくださいね。

さて、梅雨らしい曇り空も見られるようになってきました。ムシムシした気候で、心身ともにバランスを崩す人が多い時季でもあります。体調管理に気を付けていきましょう。また、雨の日の登下校では、交通安全に十分注意してくださいね。



## 10日(金)から生活リズム調査



10日から13日までの4日間、小中合同の“第1回生活リズム調査”を行います。

今年度も校区の課題『メディア時間が長い』、上甕中の課題『就寝時刻が遅い』ことの改善を目指して、目標を決めて取り組んでいきたいと思っています。それぞれで意識して取り組んでください。

### 校区全体目標：夕食時間はテレビを消そう。

全員で100%達成をめざして、各家庭で挑戦しましょう。夕食時間にテレビを消して、メディア時間を減らすよう努めましょう。また、時間に追われる中学生ですので、夕食という時間を共にする貴重なときを、家族との会話の時間にしてほしいという願いも込められています。

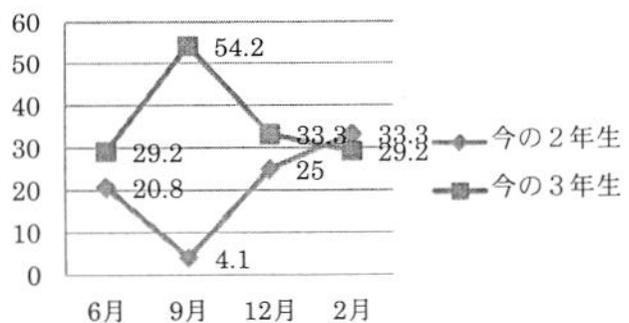


また、校区目標に加え、各家庭だけのメディアに関する家族目標(ルールづくり)についての欄もあります。お家の人と話して決めましょう。

昨年、2年生は記録にも記憶にも残る一桁の達成率をたたきだしました！

さて、今年は何の学年が1番になるのでしょうか？  
どの学年の結果も楽しみです。

H27 校区目標の達成率



そして、昨年度に続き、中学生だけの全体目標もあります。

### 上甕中全体目標：夜は11時までに寝る。



- \*11時までに電気を消して寝ることができるように、帰宅してからの時間を有効に使いましょう。
- \*宿題が終わらなかったときは、翌朝早く起きてしましましょう。
- \*11時に眠ることができなくても、電気を消して布団に入るように努めましょう。

めざせ！歯みがき名人♪



5月の歯科検診の結果、なんと今年度は“むし歯”がある人が35.3%という結果でした。これまでにない少ない人数でした！全体的に見ても、いい傾向ですね。

しかし、残念ながら歯肉炎の人は、76.5%という結果でした。ほとんどの人が歯肉炎になっているようです…。

来週の『健康相談』の中で、必要な人には歯科指導を個別に行いますが、歯肉炎は毎日の丁寧な歯磨きで改善できますので、鏡を見ながら歯垢を丁寧に落とす歯磨きを心がけていきましょう。

## 歯周病予防には2つのケアで！

### セルフケア

- ★自分でする食後の歯みがき
- ★歯間ブラシやフロスでみがきにくいところもチェック
- ★好き嫌いをせずいろいろなものを食べる

### プロケア

- ★歯医者さんでの定期的なチェック
- ★歯並びにあったみがき方を歯医者さんに指導してもらう
- ★歯垢・歯石を取ってもらう

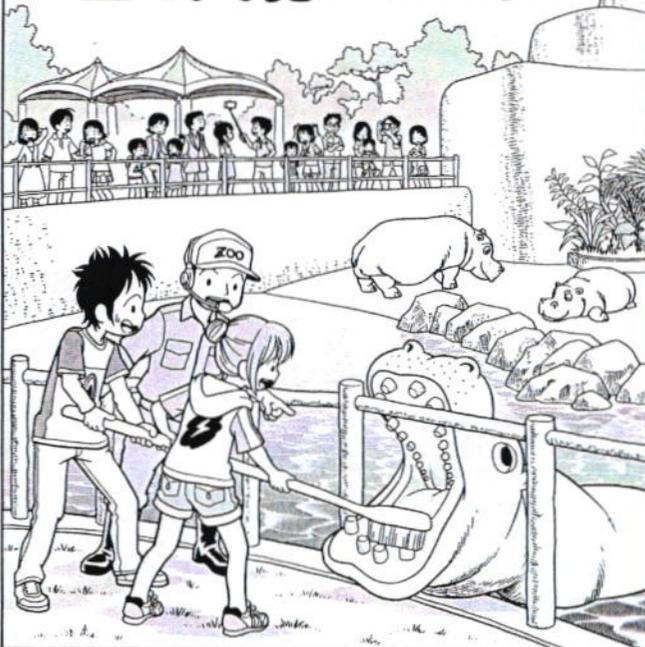
### 歯周病とは…

歯と歯肉の間に歯垢がたまり、歯肉に炎症を起こしてしまう病気です。

最初は歯肉から出血したり腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて歯が抜け落ちてしまいます。

## 7つのまちがいを探そう!!

きちんと歯みがき  
歯を大切にしよう!



きちんと歯みがき  
歯を大切にしよう!

