

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和3年5月6日(木) No.8
能登町立松波中学校保健室

<5月の保健目標>

自分の健康状態を知ろう

5月に入り、少しずつ気温が上がってきましたね☺5月は、季節の変わり目で気温が急に上がったり、下がったりします。また、疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えて、しっかり心と体を休めましょう。



～健康診断が続きます！～

4月から健康診断が始まっています。健康診断は自分の健康状態を把握し、自分の健康課題を見つけ、改善するためにとても大切なことです。健康診断の結果、治療が必要な人にはお知らせを渡します。自分の体のためにも、早めに病院で受診をしましょう。

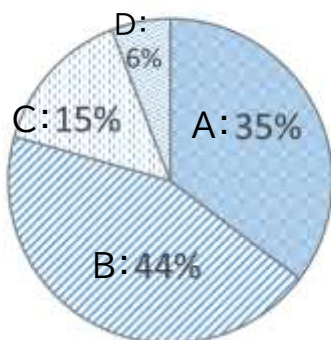
身体測定の結果より(二計測+視力)

※県平均は令和元年度のを抜粋。(令和2年度の統計結果はコロナの影響でまだ出ていません。)

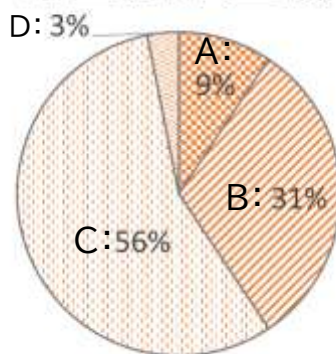
		男子		女子	
		身長(平均)	体重(平均)	身長(平均)	体重(平均)
一年生	本校	156.0cm	48.7kg	155.3cm	51.0kg
	県	153.6cm	45.0kg	152.1cm	43.8kg
二年生	本校	165.1cm	52.9kg	156.7cm	49.3kg
	県	160.2cm	48.8kg	155.3cm	47.7kg
三年生	本校	168.1cm	60.7kg	153.2cm	48.5kg
	県	166.0cm	54.7kg	156.7cm	50.8kg

4月7日に実施した身体計測の結果です。身長伸びや体重の増加が気になる時期ではありますが、成長の速度は人それぞれです。この結果表はひとつの目安としてみてください。身長伸びよりも、健康な身体へと成長できるように日々の生活習慣や食生活を見つめなおしてくださいね。不規則な生活や好き嫌いをしている人はいませんか？

裸眼視力(全校)



矯正視力(全校)



★裸眼視力(34人)

☆矯正視力(32人)

矯正視力の人で59%の人がC・Dでした。メガネやコンタクトがない人が多いようです。授業中、黒板が見えにくいなど、学校生活で困っていることはないですか？

歯科検診の結果より

歯科検診の結果

歯科検診のお知らせで治療に○がついた人は
早めに歯科医院を受診しましょう。

	1年生	2年生	3年生
受検者数(当日)	17人	29人	20人
むし歯あり	3人	6人	8人
歯垢付着あり	4人	3人	2人
歯肉の状態がよくない人	9人	10人	11人
歯石あり	3人	4人	4人
むし歯のない人	14人	23人	12人

むし歯の人もいましたが、むし歯がなくても、歯肉の状態が悪い人や歯石ありといわれた人がたくさんいました。

ひとりひとり、身長がちがうように口の中の状況も違います。自分の歯の生え方に合ったブラッシングをしましょう。

みなさんの今、生えている歯は永久歯なので、一生使う歯です。年をとっても自分の歯で物が食べられるように今のうちから歯の健康への意識を高め、大切にしましょう。

～生活リズムチェックカードを行います～

実施した月の欄にははまるものを並び、数字を書きましょう。		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
生活リズム	①昨夜は何時に寝ましたか？	1. 10時前まで 2. 10～11時まで 3. 11～12時まで 4. 12時以降								
	②今朝、何時に起きましたか？	1. 6:30まで 2. 6:30～7:00 3. 7:00より遅い								
	③今朝、朝ご飯を食べましたか？	1. バランスよく食べた 2. 主食(パン)だけ食べた 3. 食べなかった								
	④最近30分以上の運動をしましたか？	1. 毎日運動をしている 2. 週4～6日 3. 週2～3日 4. 全くしない								
歯磨き	⑤昨日、何回歯をみがきましたか？	1. 3回(毎食後) 2. 2回 3. 1回 4. みがかなかった								
	⑥歯のつめはすべて短く切っていますか？	1. 切っている 2. 切っていない								
	⑦感染症予防のため、こまめに石けんで手洗いをしましたか？	1. こまめに石けんで手洗いをした 2. 水だけで手洗いをした 3. 忘れることが多かった								
	⑧ハンカチは持っているですか？	1. 持っている 2. ない								
スマホ	⑨平日、スマホ・タブレット・PC・ゲーム等を1日に何時間やりますか？	1. 1時間未満 2. 1～2時間 3. 2～3時間 4. 3時間以上								
	⑩ ①～⑨の数字を合計しましょう。		合計 点	合計 点	合計 点	合計 点	合計 点	合計 点	合計 点	
	⑪ 画面にある点数表で健康度を見てね。どれに当てはまったかな？当てはまったものに○をつけよう！		一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人	一流健康人 不健康予備軍 かなり不健康人
	⑫ 画面を見直して、さらに「健康」になるためにできそうな目標を、具体的に書きましょう。	【5月の目標】	【6月の目標】	【7月の目標】	【8月の目標】	【9月の目標】	【10月の目標】	【11月の目標】	【12月の目標】	
⑬ 目標は守れましたか？	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ		
⑭ 「いいえ」の人は、なぜ、守れなかったのか原因を考えましょう。										

GW ぐせがまだとれていないこの時期は体調をくずしやすい時期です。いつもよりも規則正しい生活を心がけましょう。

実施日：5月7日(金)