



6月の保健目標

「疾病治療の継続、梅雨期の健康」

「受診のお知らせ」もらった人は、大切な自分のからだの「疾病の予防と早期発見」のために早めに病院へ行きましよう。また梅雨の時期は、熱中症や食中毒等に注意が必要です。お弁当を持ってくる時には保冷剤を使いましょう。

5
カ条
熱
中
症
予
防

- 1 環境に合わせて運動する
(涼しい時間帯やこまめに休憩)
- 2 すずしい服装で帽子をかぶる
- 3 からだを暑さに慣らす
- 4 こまめに水分補給
- 5 暑さに弱い人は特に注意する

今月の保健行事

・6日(木) 1年生(2年生前回欠席者)内科検診

・27日(木)1年生耳鼻科検診(対象者のみ)

むし歯予防月間です

食べたら、みがく

お口の中の細菌数

食後はチャンスだぜ〜♪

就寝中もね♪

朝食 昼食 夕食

食べた後と寝ている時はむし歯ができやすいんだね!

ここ大事!!

去年行ったアンケートでは、昼ごはんのあとに歯みがきをしている生徒は、わずか約13%でした。 昼に歯みがきができない場合は、「ブクブクうがい」「お茶や水を飲む」などをして歯の汚れを流しましょう。むし歯や口臭の予防になります。

また、歯のケアのために歯ブラシと歯みがき粉以外のものを使っている人は、わずか14.1%でした。歯ブラシだけでは汚れは取れません。 フロスや歯間ブラシを使うこともお勧めします。

5月の生徒保健委員会アンケートの結果

5月24日(金)に生徒保健委員会で「睡眠・食事に関するアンケート」を実施しました。アンケート実施は2年目です。

今年は特に睡眠に重点を置いて取り組む予定です。(回収率 94.9%、男女の欄未記入は除く)

1. あなたは朝食を、週に何日くらい食べていますか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 毎日	73%	80%	75%	68%	76%	78%
② 5~6日	11%	4%	11%	19%	6%	9%
③ 3~4日	2%	8%	6%	11%	7%	6%
④ 1~2日	9%	3%	4%	2%	4%	4%
⑤ 0日	5%	5%	4%	0%	7%	3%

①がどの学年でも一番多い。ただ、2年女子が昨年は86%だったので、かなり低くなっている。全く食べていない子もいる。

2. あなたは何時頃に寝るのが多いですか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 22時前	10%	6%	5%	7%	3%	0%
② 22~23時前	25%	32%	21%	22%	20%	21%
③ 23~0時前	46%	43%	36%	38%	47%	41%
④ 0~1時	12%	19%	27%	28%	21%	26%
⑤ 1時以降	7%	0%	11%	5%	9%	12%

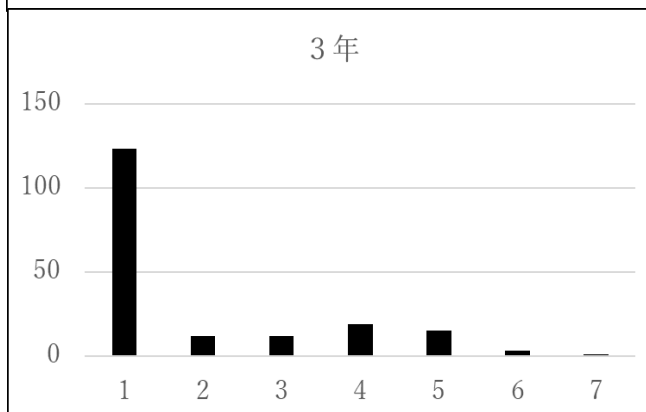
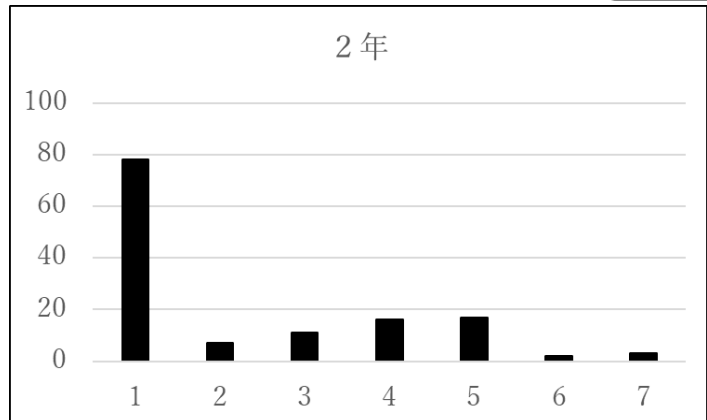
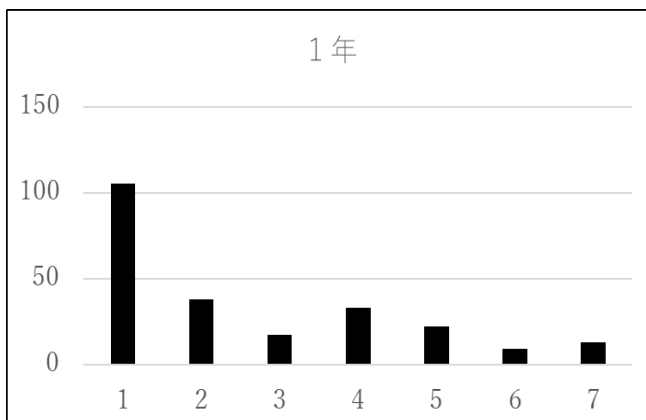
昨年より①多く⑤が少なくなった。(昨年①3%、⑤10%)。2年男子、3年女子が10%を超えているのは問題。

3. 睡眠時間は十分だと思うか？

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
① 思う	19%	17%	35%	19%	16%	17%
② まあまあ思う	48%	65%	41%	40%	50%	34%
③ あまり思わない	27%	14%	19%	33%	25%	40%
④ 全く思わない	6%	4%	5%	8%	9%	9%

寝る時間が遅い傾向にある3年女子の約半数が十分ではないことを自覚している。

4. 寝る直前にしていること(複数回答可)



全体的に①が圧倒的に多い。(特に3年生)

1年生は勉強をしている子が多め。

その他ではストレッチ、音楽を聴く、ピアノ、ギターなどが挙がっていた。スマホやパソコンは、ブルーライトが出ているので、良い眠りにつながりません。ぜひ、①以外のことを寝る前にしてみましょう。

① スマホやパソコン ② 勉強 ③ 本を読む ④ お風呂 ⑤ 何もしない ⑥ テレビ ⑦ その他