

# ほけんだより



平成28年6月29日

行田市立忍中学校 保健室

雨に濡れて体が冷えたり、むし暑くて体温調節がうまくいかなかったり……。天気も安定しないこの季節、体調を崩したり、気分が悪くなったりする人が増えてきています。

食事や睡眠を十分にとり、よい家庭生活を送って健康な身体づくりをしましょう！

**6月13日から24日まで歯と口の健康週間でした。**

保健委員を中心として、ポスター掲示、歯科クイズ作成、お昼の放送、歯みがき調査、カラーテストに取り組みました。

## <歯みがき調査>

全学年を対象に、歯ブラシを持ってきているか、給食後に歯みがきをしているかを、1週間通して調査を行いました。初日に忘れてしまった人や、歯みがきをしていなかった人も、意識して次の日から歯ブラシを持ってきて磨くようになりました。保健委員さんも「先生！私のクラスすごいでしょ！」「持ってこなかった人が持って来たの！」と嬉しそうに報告してくれたので、私も嬉しくなりました♪これからも歯みがきを続け、給食後の歯みがきを100%にしましょう！！

	1年生		2年生		3年生	
	初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日
歯ブラシを持って来た人	99%	100%	95%	96%	98%	99%
給食後に歯みがきをした人	93%	100%	90%	94%	95%	98%

## <カラーテスト>

全校で歯のカラーテストを行いました！皆さんがいろいろな感想を持ち、歯と口の健康について考えてくれたことが嬉しかったです。歯みがきの仕方を工夫して、磨き残しのないように歯みがきを続けていきましょう。

### ★感想紹介★

- しっかり磨いたつもりでも、結構赤くなってしまった。
- 去年よりも赤くなるところが減った。
- 歯と歯の間や歯の裏側に歯垢がついていてびっくりした。
- 思っていたよりもしっかり磨けていた。
- テスト液がまずかった。
- 健康な歯でいるために朝昼晩しっかり歯みがきをしたい。
- 来年はもっと赤いところが減るように頑張りたい。



## ◎健康診断結果から

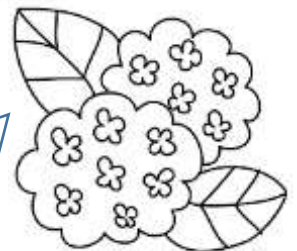
	1年生	2年生	3年生
治療勧告を出されている人	54人	61人	68人
むし歯・要観察歯のある人	31人	35人	53人
受診・治療が終わっている人	13人	11人	8人
受診・治療率	24%	18%	11%

治療勧告はむし歯だけでなく、歯肉の状態や歯列・咬合、歯垢などの該当者にもお知らせしています。3年生、むし歯が多いようです。むし歯は放っておいても治りません！

**※健康診断後、歯科・眼科・耳鼻科とお知らせを出しています。**

**まだ治療に行っていない人は早めに受診しましょう！**

**生活習慣アンケートを実施しました。**



食事や睡眠、学校での生活について10項目の質問に回答してもらった結果を、抜粋してお知らせしたいと思います。気になった項目は②の1日の平均睡眠時間と③のメディアの利用時間、⑨の授業中の眠気やだるさについての結果です。

### <生活アンケート質問項目>

- ① 毎日朝食を食べるか
- ② 1日の平均睡眠時間は何時間か
- ③ 1日のTV,PC,スマホ等の利用時間はどれくらいか
- ④ 1日の勉強時間はどれくらいか
- ⑤ 排便習慣はあるか
- ⑥ 食欲がないことはあるか
- ⑦ 朝起きるのがつらいか
- ⑧ ちょっとしたことでも気分が悪くなった  
りイライラしたりするか
- ⑨ 授業中眠気やだるさで集中できない
- ⑩ 良い生活習慣が大切だと思うか

・睡眠時間について8時間以上睡眠を取れている生徒は、全体で21%、6時間以上、8時間未満の生徒は64%、6時間未満の生徒は15%という結果でした。3年生においては20%の生徒が6時間未満でした。塾に通っている人も多いようですが、睡眠が十分にとれていないと、脳も身体も休まらず、十分に能力を発揮できません。

・授業中、眠気やだるさで授業に集中できないことがあるかの項目は、20%の生徒が「いつもある、よくある」と回答しています。時々ある生徒はどの学年も半数ほどでした。

・TV、PC、スマホの利用時間が長い人が多いです。3時間以上の利用は30%近くでした。「遅くまでLINEをしていて・・・」「動画を見ていて・・・」寝る直前まで使っていませんか？目から入る光の刺激は、脳を興奮させてしまいます。

### <全体の結果を見て…>

忍中の生徒は、毎日朝食を食べている生徒が90%です。朝食は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー、100%を目指しましょう。また排便習慣も80%がきちんとしています。良いところもたくさんあるので、学校生活をよりよくするために、生活のリズムについて考えましょう。