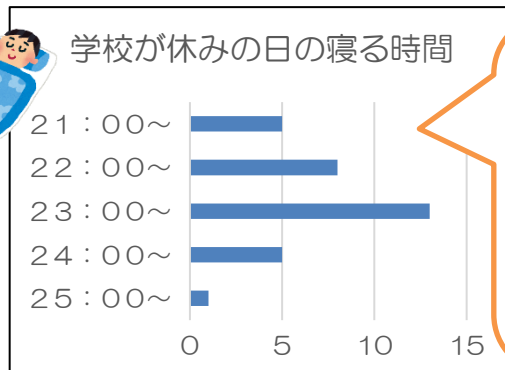
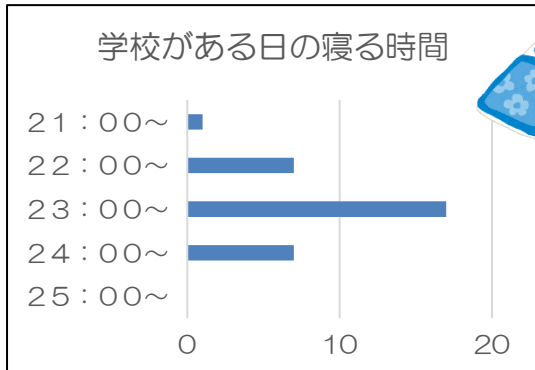


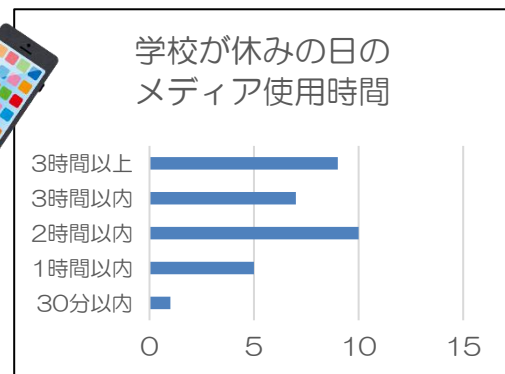
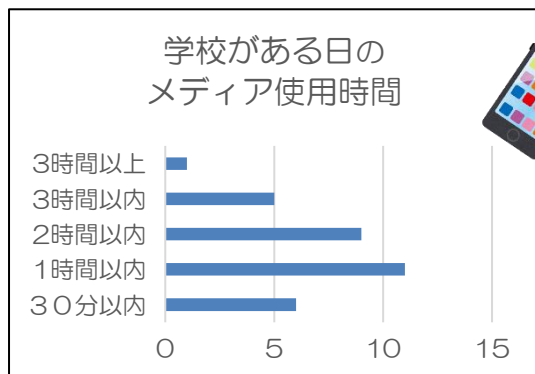
# ほけんだより9月

天草中学校ほけんだより第9号  
令和5年9月28日（木）  
文責：養護教諭 荒木 夫美恵

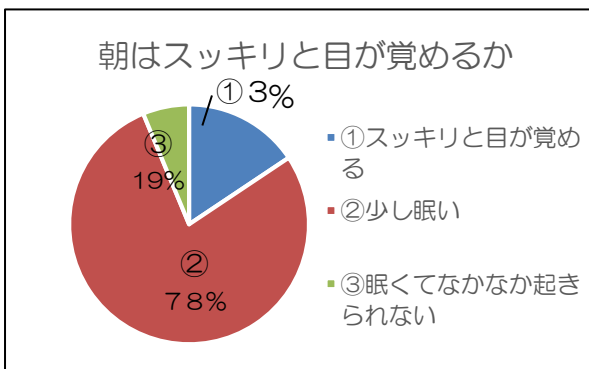
先日は健康に関するアンケートのご協力ありがとうございました。結果を一部お知らせします。



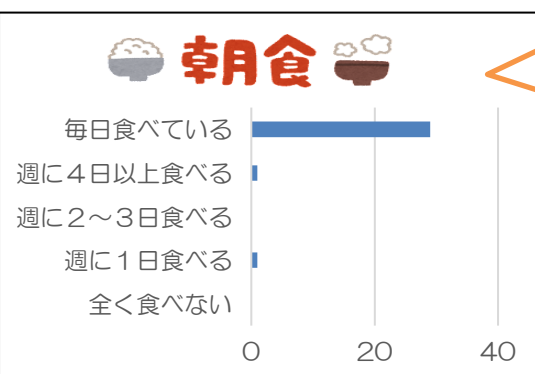
学校がある日は24時までに寝る人が大多数ですが、24時以降の人も多いですね。学校が休みの日は寝るのが早くなる人もいますが、ずいぶん夜更かしする人もいますね。



学校が休みの日になると、メディアの使用時間はずいぶん長くなっていますね。学校がある日に3時間以上使用している人は、宿題ちゃんとできているのかな？

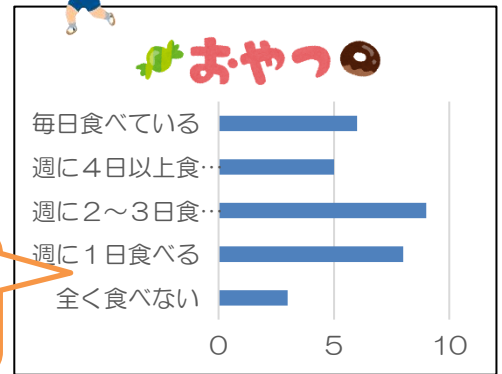


朝がスッキリと目が覚めない原因は何でしょう？睡眠不足？運動不足？ゲームのしすぎ？SNSのしすぎ？原因は自分でわかりますか？生活習慣を整えるとスッキリした目覚めになること間違いなし！



朝ご飯は94%の人が毎日食べることができています。朝ご飯は1日の元気の源です。

半数の人が週の半分以上おやつを食べる日があるようです。



9月21日に学校保健委員会を開催しました。校医さんやPTAの方に来ていただき、アンケートの結果や皆さんの体力テスト、健康診断の結果を基に、天中生が健康に中学校生活を送るためにどうしたらよいか話し合いました。

その内容について裏に載せていますので、おうちの人と一緒に読んで下さい。





## 学校保健委員会とは？

学校における健康課題を協議し、健康づくりを推進するための組織です。  
学校医 中川先生、学校歯科医 森口先生、PTA 役員、教職員が参加し、みなさんの健康状態や、課題について話し合いを行いました。

◇◇参加者の皆さんの声を紹介します◇◇



学校医  
中川先生

- 天草地区の子どもは肥満が多い印象がある。食べ盛りの子だから帰宅後のおやつは仕方がないが、食べる内容を工夫してみてもいい。
- カフェインや砂糖が多く入っているエナジードリンクは注意が必要です。
- メディアの使い方については、家庭での決まりを作らないと行けない。例えば、暗いところでは使用しない。12時以降は使用しない。など
- 生徒の質問から、健康に関する意識が高いのが分かります。
- ゲームによって生活環境を崩して体調が悪くなるのが心配です。



歯科医  
森口先生

- フッ化物洗口実施率が100%なのは、素晴らしい。
- 歯医者には、定期的に受診するのが理想です。少なくとも年に2回程度は歯科受診をお願いします。
- 歯磨きは、1日3回のうち1回は時間をかけて丁寧に磨くようにしてください。
- 機会があれば歯垢の染め出しを行います。歯磨きのコツを身につけてください。

- 子どもは家に帰ったらすぐにおかしやジュースを口にしています
- 3年生は運動量が減っているのに、食べる量が変わらないので心配です。
- メディアの使い方について心配です。依存症や視力低下など。
- メディア使用について、約束が守れないときにはメディア機器を親が預かるようにしています。
- スマホは勉強中に触らないよう親の見えるところに置くようにしています。



### 【アンケートに書いてくれたみなさんの質問に対する先生方の回答】

- 身長を伸ばす方法

睡眠時間の確保が大事です。寝るときに成長ホルモンが出るので十分に睡眠時間を取ることが身長を伸ばすのに重要です。

- 病院の移動手段（ヘリコプターなど）

河浦病院からドクターヘリで患者さんを搬送することもあります。熊本市内まで10分で搬送できます。

- 夜遅くまで起きていても昼間眠くならない方法

夜はしっかり寝て下さい。カフェインが入った栄養ドリンクやエナジードリンクを飲む人もいますが、カフェインの摂り過ぎは体に良くありません。

質問ありがとう



この他にもアンケートで書いてくれたたくさんの質問は今後保健だより等でお返ししていきます。また、3学期には生徒・保護者対象に、メディアの使い方に関する講演会を開催予定です。