



保健だより

出口戦略



令和5年6月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

今月も 健康診断 続きます

定期健康診断は、耳鼻科検診（1年+該当者）、内科健診・結核健診（全生徒）、尿検査（全生徒）、心臓検診（1年）が終わりました。受診が必要と診断された人にはお知らせを配付しました。

6月8日（木）は眼科検診（1年+該当者）、6月15日（木）は1・2年歯科検診、6月20日（火）は3年歯科検診を予定しています。歯科検診の結果は、全員へ封筒に入れて配付します。

スマイルで 生活リズム 振り返り

1	スッカリ早起き（起床時刻の固定）
2	マイニチ早寝（就寝時刻の固定）
3	イツモと同じ時刻に学習スタート（学習開始時刻の固定）
4	ルンルン元気の源は朝食（朝食を摂る（時刻の固定））



津奈木中学校では、毎月、『スマイル大作戦』生活習慣の振り返りを行っています。就寝時刻、起床時刻、家庭学習開始時刻を決めて、実際に守られたかどうかを振り返っています。朝食やスクリーンタイムについての項目もあります。5月のスマイル大作戦の集計結果をお知らせします。

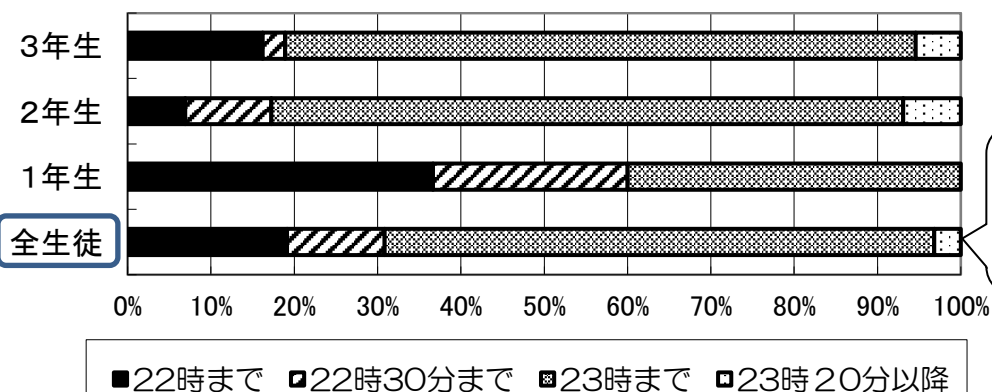
1 朝食摂取率

R5.5月 津奈木中 スマイル大作戦取組期間（3日連続）朝食を食べた人	96.9%
R4.5月 津奈木中 スマイル大作戦取組期間（3日連続）朝食を食べた人	94.2%
R3 熊本県（中3）：全国学力・学習状況調査より「毎日朝食を食べる」と回答した人	83.8%
R4 全国（中3）：全国学力・学習状況調査より「毎日朝食を食べる」と回答した人	79.9%

津奈木中学校の朝食摂取率は、全国や県の平均より良い結果がでています。ほとんどの人が毎日朝食を食べる習慣がついています。



2 就寝時刻の目標設定



約97%の生徒が23時までを目標に取り組みました。

3 平日23時までの就寝達成率（3日間）

全生徒	72.9%
1年生	86.7%
2年生	65.5%
3年生	67.6%

1年生の達成率が最も高かったです。帰宅後の時間の使い方を工夫して、早めに学習にとりかかり、早めの就寝を心がけましょう。



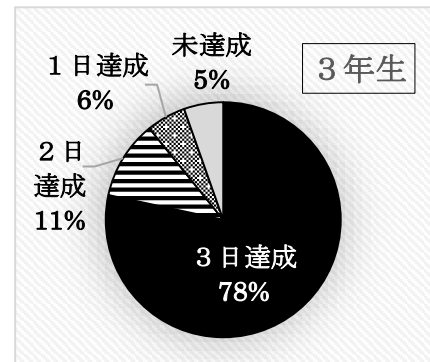
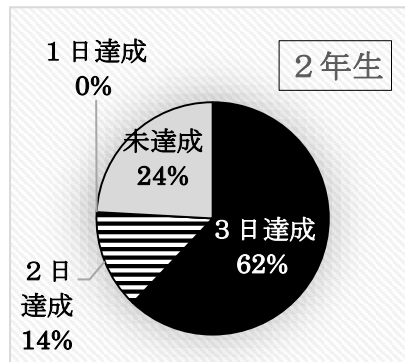
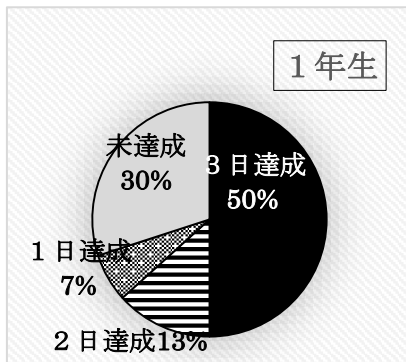
4 平日スクリーンタイム1時間以内の達成率（3日間） ※学習に使用する時間は除く！

全生徒	52.1%
1年生	40.0%
2年生	44.8%
3年生	67.6%

3年生の達成率が最も高かったです。長時間の使用により就寝が遅くなっている人がいました。22時以降は使用を控えて、眠りの質が悪くならないように気をつけましょう。



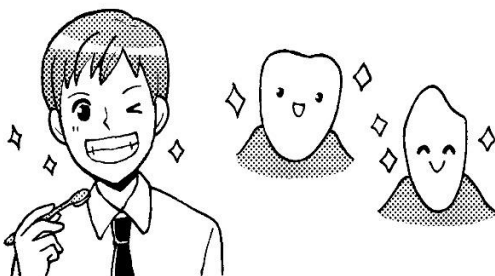
5 スクリーンタイム22時までの達成率 ※22時までは津中の生徒会ルールです！



歯ブラシを上手に使って シャッカシャカ

6/4～6/10 は歯と口の健康週間です

「6（む）4（し）」にちなんで、6月4日からの1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防に関する適切なケアの習慣の定着、定期的な歯科健診の受診を推進することを目的としています。



check!

歯と歯肉のセルフチェックポイント

- ☐ 冷たい食べ物や飲料が、しみる
- ☐ 歯の詰め物やかぶせ物が取れたままになっている
- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 歯磨きのときに歯肉から出血する
- ☐ 口臭が気になる

当てはまるものがあれば、歯科医院で診てもらいましょう！