



# ほけん出口課 6月



令和6年6月4日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## 増えてます 発熱・頭痛 のどの痛み

県内では、5月の大型連休以降、新型コロナウイルス感染症が感染拡大傾向です。本校でも、先週から感染の報告が増えています。体調がいつもと少しでも違う場合は、家の人や先生にすぐに伝えて無理をしないようにしましょう。十分な睡眠と栄養を心がけ、手洗いの励行、換気などの基本的感染対策を徹底していきましょう。

## 待ち時間 静かに読書 習慣化



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)、歯科検診(1・2年生)が終わりました。待ち時間は静かに読書をしています。

6月6日(木)は眼科検診(1年+該当者)、6月13日(木)は3年生の歯科検診を予定しています。歯科検診の結果は全員に、その他

は受診が必要と診断された人にお知らせを配付します。受診が必要と診断された人は、早めに受診できるように家の人と話をしましょう。



## スマイルで 生活リズム 振り返り

1	スッキリ早起き(起床時刻の固定)
2	マイニチ早寝(就寝時刻の固定)
3	いつも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。自分で就寝時刻、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。

保健体育委員が生活リズムを整えることを呼びかけている様子

### 1 朝食摂取率

R6.5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	94.4%
R5 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	78.6%
R4 熊本県(中2):熊本県食育推進調査より「毎日朝食を食べる」と回答した人	80.9%

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きています。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 平日23時までの就寝達成率（3日間）

全生徒	77.5%
1年生	75.0%
2年生	80.6%
3年生	76.7%

2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。



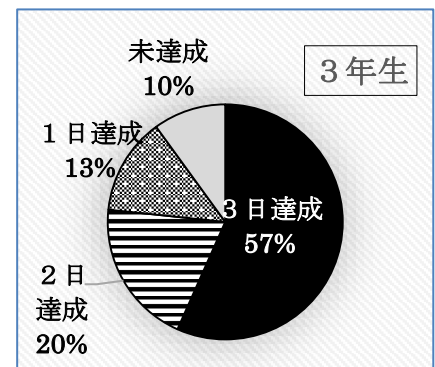
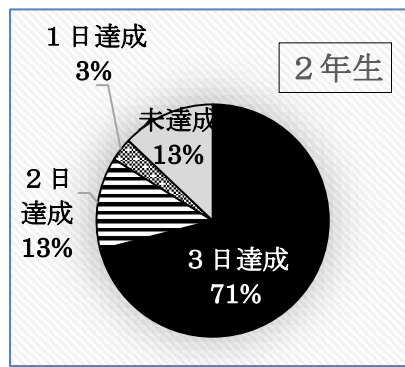
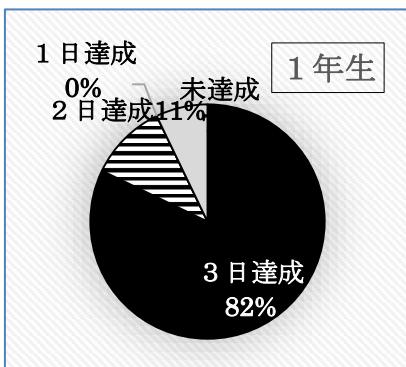
## 3 平日スクリーンタイム1時間以内の達成率（3日間） ※学習に使用する時間は除く！

全生徒	57.3%
1年生	67.9%
2年生	45.2%
3年生	60.0%

1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。



## 4 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！



※全体の達成率は69.7%でした。保健体育委員会では達成率100%を目標にしています。

# 歯ブラシを上手に使って シャッカシャカ

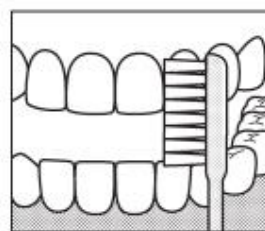
～6月4日～10日は歯と口の健康週間～

### 歯磨き3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅々まで磨くことができます。



#### ① わき磨き



歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

#### ② つま先磨き



歯ブラシの先端（つま先）を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

#### ③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。

