



ヘルスケア出口



令和7年6月3日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

健診を 受けて安心 年1回



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。6月5日（木）は眼科検診（1年+該当者）、6月10日（火）は1・2年生の歯科検診、6月12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。

コツコツと 歩いてかせごう 健康貯金

子どもの頃の運動習慣が大人になってからの健康に大きく影響を与えていると言われています。本校では、『歩数計』を活用して歩数増し増しに取り組んでいます。保健体育委員会は、毎日、歩数をタブレットのクラスルーム（歩数増し増し）に入力することを呼びかけています。5月は、体育大会の予行練習の日に団対抗歩数対決を行いました。平均歩数が多かったのは、赤団でした。

放送で呼びかけ



【平均歩数】
赤団 15209 歩
白団 14564 歩



毎週水曜日の給食時間に放送をしている『ご飯のお友』は、皆さんの歩数増し増しを応援しています。歩数計の破損・紛失時は家庭で購入してもらうことになりますので気をつけてください。電池が切れた場合は学年部の先生に伝えましょう。

エッホッエッホ♪
エッホッエッホ♪

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	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））



本校では、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（回収率100%）。

1 朝食摂取率
96.8%

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 平日23時までの就寝達成率（3日間）

全生徒	59.1%
1年生	44.1%
2年生	67.9%
3年生	67.7%

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。



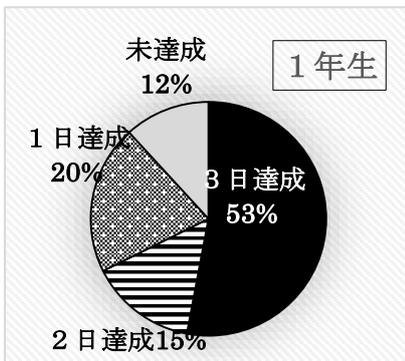
3 平日スクリーンタイム1時間以内の達成率（3日間） ※学習に使用する時間は除く！

全生徒	39.8%
1年生	8.8%
2年生	60.7%
3年生	54.8%

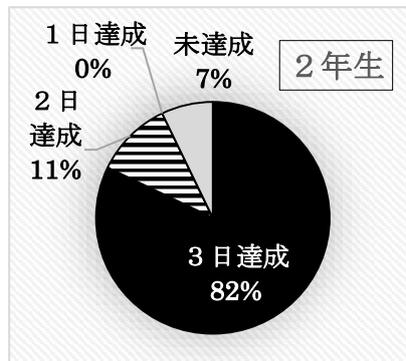
2年生の達成率が最も高かったです。長時間の使用により就寝が遅くなっている人がいました。22時以降は使用を控えて、眠りの質が悪くならないように気をつけましょう。



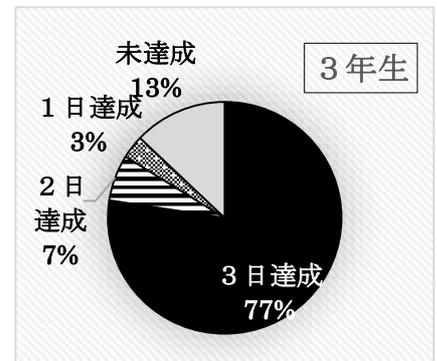
4 スクリーンタイム22時までの達成率 ※22時までは津中の生徒会ルールです。



1年生の達成率52.9%



2年生の達成率82.1%



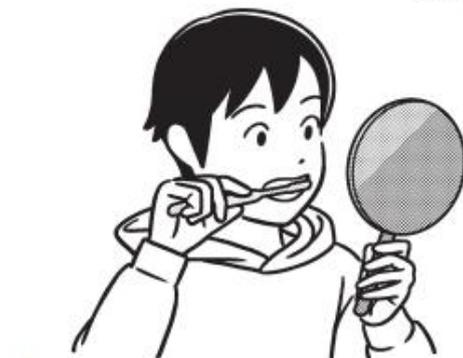
3年生の達成率77.4%

歯ブラシを上手に使って シャッカシャカ

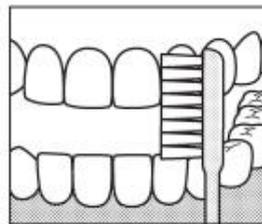
6月4日～10日は歯と口の健康週間

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、隅ずみ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。