



保健だより

出口戦略



令和3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

定期健康診断は、耳鼻科検診（1年+該当者）、内科健診、尿検査、心臓検診（1年のみ）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ています。6月3日（木）は眼科検診（1年+該当者）、6月14日（月）は2年歯科検診、6月25日は（火）1・3年歯科検診を予定しています。

スマイルで 四点固定 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））



日	曜	起床時刻	学習開始時刻	就寝時刻	就寝時刻が×の人は 寝た時刻を記入	朝食	メディア機器使用時間 ※昨日帰宅後～就寝まで
		時 分 までに起床	時 分 までに開始	時 分 までに就寝			
15	火	今日	昨日	昨日	時 分		昨日 時間 分
16	水	今日	昨日	昨日	時 分		昨日 時間 分
17	木	今日	昨日	昨日	時 分		昨日 時間 分

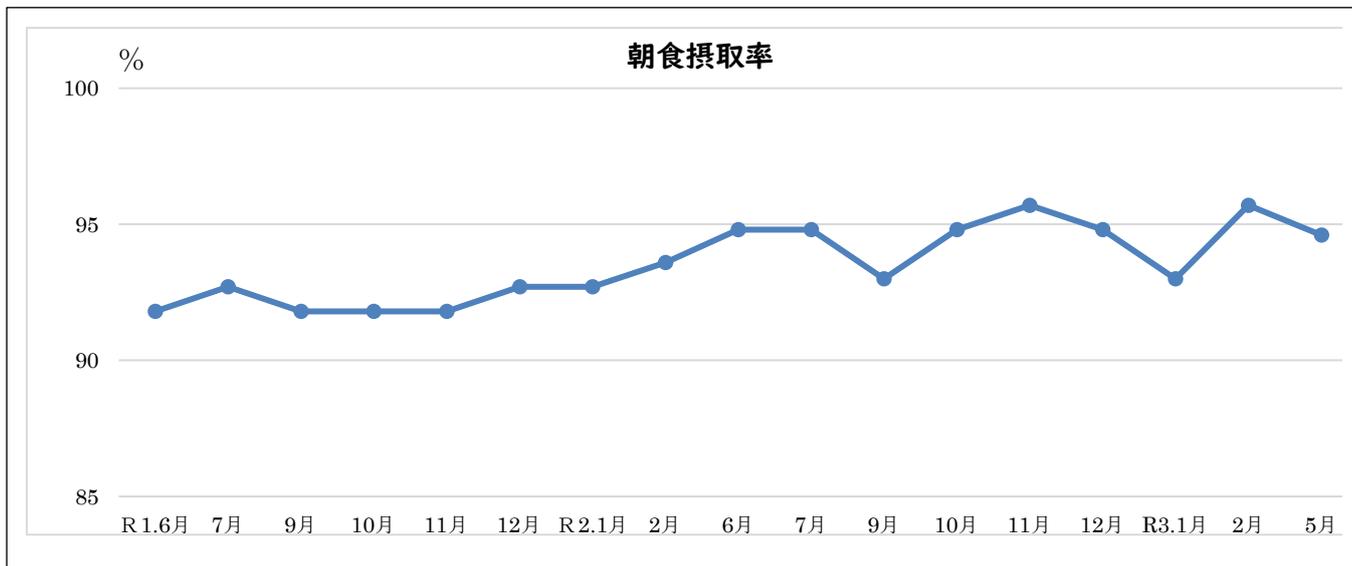
◆6月は15日（火）～17日（木）に実施します。

1 朝食摂取率

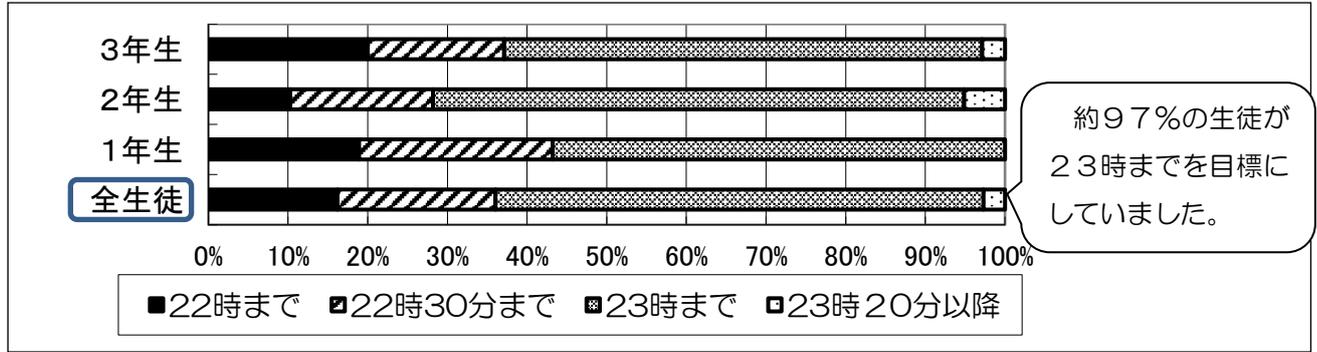
R3.初回（5月）スマイル大作戦取組期間（平日3日間）毎日朝食を食べた人	94.6%
R2.初回（6月）スマイル大作戦取組期間（平日3日間）毎日朝食を食べた人	94.8%
R1.初回（6月）スマイル大作戦取組期間（平日3日間）毎日朝食を食べた人	91.9%
R1 熊本県食育推進調査より「毎日朝食を食べる」と回答した人（中2）	85.3%
R1 全国学力・学習状況調査より「毎日朝食を食べる」と回答した人（中3）	82.3%

※本校の朝食摂取率は、全国や県より良い結果が出ています。

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（5月）



3 平日23時までの就寝達成率（5月）

全生徒	71.2%
1年生	75.7%
2年生	56.4%
3年生	82.9%

3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 平日メディア機器の使用1時間以内（5月）

全生徒	55.9%
1年生	48.6%
2年生	53.8%
3年生	65.7%

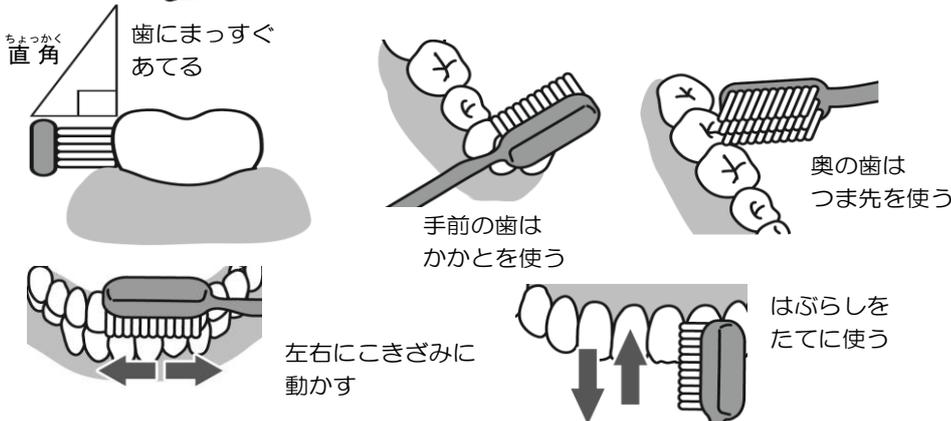
3年生の達成率が最も高かったです。長時間の使用により就寝が遅くなっている人がいました。22時以降は使用を控えて、眠りの質が悪くならないように気をつけましょう。



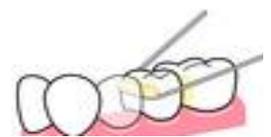
歯みがきも keep distance で ていねいに☆

☆歯と口の健康週間6月4日～10日☆

津奈木中の皆さんは給食後の歯みがきが習慣化していますね。新型コロナウイルス対策のため、学校で歯をみがくときは密にならないように人との距離を保ちながら歯をみがきましょう。歯みがきの時はマスクをしていないため、しゃべらないように気をつけてください。



みがくときは、あまり力を入れないようにしよう！



1日1回は鏡を見ながら丁寧にみがいてください。時々、デンタルフロスを使って歯と歯の間の歯垢を取り除きましょう。