

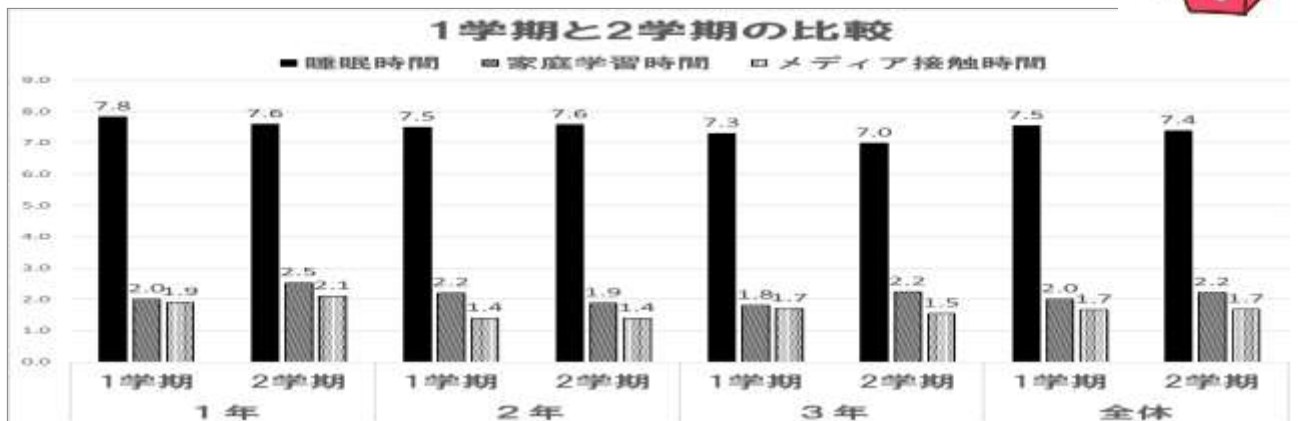
TEEN'S HEALTH

冬
休
み
号

R2.12.24
芦北町立湯浦中学校
保健室：草 野

規則正しいリズムで冬休みを過ごそう
～ “湯中生の課題” を保健委員会がを見つけました! ～

2学期の保健委員会の取組「ヘルスマネジメント」から見えてきた湯中生の生活課題をお伝えします。自分の生活を振り返りながら見てみましょう!



就寝時刻



芦北町教育委員会では中学生の目安となる就寝時刻を午後11時としています。湯浦中の生徒の睡眠時間が平均で7.4～7.5時間であり、全体としては概ねその前後に就寝できていると考えます。

しかし、毎日の健康記録表に目を通すと日付を超えた時刻に就寝している生徒もいます。振り返ってみて、翌日の活動や一週間が元気に過ごせなかった、授業中(日中)に眠気があった場合はもう少し早く寝るようにしましょう。

家庭学習



家庭学習については、全体的には1学期と比べると2学期は時間が増えて平均2.2時間でした。2時間未満の人は、2時間確保できるように、自分の生活を見直してみましょう。

メディア接触時間



メディア接触の時間は、1年生が一番長く2.1時間、3年生が1.5時間、2年生が1.4時間で一番短いという結果でした。保健委員会では、「メディアの時間を1時間以内にして、残りを学習時間にすればどうか」という意見も出ていました。冬休みをよい機会としてメディア接触をできるだけひかえ、家の手伝いや学習に時間を使いましょう。

湯中生のみなさんにおすすめのリズム

★就寝時刻★
午後11時までに寝ましょう。

★家庭学習★
毎日2時間取組みましょう。

★メディア接触★
1日1時間以内に
しましょう。

【下の表に冬休みの1日の計画を立ててみよう!!】

★上段の例にならって、下段に自分の計画を記入してみよう!!
学校の日課表のように作ってみるのもいいですね。



4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	24時	2時
	6:30		10～12時 学習				18時～19時 ゲーム	～21時 学習	23:00	睡眠	

そうだ！ 歯医者さんに行こう！

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、むし歯の悪化や歯肉炎など、口の健康にも影響が出ています。

- ・長期に渡り学校が休校になったことで、間食の回数が増えたり歯みがきやフッ素洗口の機会が減ったりした。
- ・健康診断の実施が例年よりも遅くなったことで、歯医者さんに行く機会を逃した。
- ・常にマスクを着用する生活において、口呼吸で過ごすため唾液の分泌量が減り、むし歯の原因菌が増殖しやすい口の中の環境になっている。



そうだ！
歯をみがこう！

感染症予防のために お口の中も健康に。



- ◆1日3回が理想。
- ◆就寝前の歯磨きをわすれずに!!
(寝ている間は唾液の分泌の機会が少なくなるので、清潔を保つことが大切です。)

全身の健康のために口の中を健康に保つことが、今や“常識”となってきています。

むし歯を放置しておくと、完治までに時間がかかる上に、他の病気まで引き起こしてしまう可能性も高くなります。認知症になるリスクも高まるという研究結果もあります。歯みがきは、むし歯はもちろん、他の病気や感染症にかかるリスクまで下げることなので、いかに大事な習慣であるかが分かります。

歯の治療が必要な人は、近いうちにぜひ歯医者さんで診てもらいましょう。そして、治療を開始しましょう。もし、新型コロナウイルス感染症の不安で受診が心配な場合は、歯医者さんに電話で相談してみましょう。

むし歯がなかった人、治療が終わった人は、毎日の歯みがきを見直し丁寧にみがいてみましょう。



家族みんなで 感染症予防を！

今年の冬休みは、感染症対策も忘れずに過ごすことが大切です。

- ①毎日の体温測定や体調の健康記録表への記録は、冬休み中も続けてください。
冬休み中の記録表(12月分・1月分)は始業式の朝に提出してください。
- ②出かける時は、必ずマスクを着用します。
- ③食事前やトイレの後、家に帰った後など、石けんでの手洗いをこまめに丁寧に行ってください。
- ④3密(密閉・密集・密接)に気をつけて過ごしましょう。
換気が大事!
- ⑤自分事として、思いやりをもった言葉づかいと行動をとりましょう。

*新型コロナウイルス感染症は誰でもかかる可能性があります。

- ◆今年は、受診報告書の提出が少なく、**歯の治療**が進んでいない状況があるように感じています。まだお済みでない場合は、早めの受診をおすすめします。

保護者の皆様へ

*コロナ禍でこれまでの当たり前が通用しなくなったことの多い1年でしたが、そのおかげで私の凝り固まった頭は柔らかくなったかも…。ご家庭でもできる予防を徹底しながら、**冬休みを元気にお過ごし**ください。



1月7日に子どもたちと会えることを楽しみにしています。(草野)

お願い

新型コロナウイルス感染症でPCR検査を受けられた場合は学校へご連絡ください。

ただし、12月28日(月)から1月3日(日)までは、学校が閉庁になりますので、芦北町教育委員会(87-1171)へお電話ください。担当者から校長・教頭へつながります。