

# 保健だより



令和6年6月24日  
南佐渡中学校 保健室

## 第1回 生活見直し週間の結果です！

5月13日～17日の5日間、生活見直し週間を実施しました。



項目は①朝食 ②起床時間 ③就寝時間 ④メディアルール でした。起床・就寝時刻とメディアルールを(※一定のルールの範囲で)自分で設定することで、意欲をもって取り組むこと、また、だんだんと大人へ近づいていくみなさんが、自身の生活をコントロールできる力をつけてほしい、というねらいがあります。

学校としては、各項目 15 点の 60 点満点のうち、80% (48 点) 以上を、「達成」としています。

生活見直し週間 各項目の得点率平均 (%)

	①朝食	②起床時間	③就寝時間	④メディア	合計
1年1組	100	90.8	85.2	95	92.8
1年2組	100	91.7	93.3	89.8	93.7
2年1組	96.6	88.6	88.3	88	96.2
2年2組	97.4	96.8	93	97.7	96.2
3年	99.5	91.6	90.3	91.8	93.3

今年度一回目にしては、とても高い達成率でした。メディアルールは、「自学が終わってからメディアに触れる」「2時間までにする」といった目標設定をした生徒が多かったです。様々な用途のあるメディア機器は、必要不可欠な存在です。しかし、これに没頭して睡眠時間を削ってしまったら、体調不良や、勉強やスポーツの場面での集中力低下の原因にもなります。ルールの範囲で、楽しみましょう。

いつもは自学など、しなければいけないことの前にメディアを見てしまっていたけど、今回はやることをやってからにできました。(1年生)

メディアを目標時間より30分短くできたり、苦手だった早起きも頑張ったりして取り組みました。(2年生)

やらないといけないことを終わらせてから自由時間にするようにして、勉強時間をしっかり確保したい。(3年生)

初回から良いスタートをきれて良かった。普段は寝る寸前までメディアを使用していたが、今回の目標で改善できた。次回もこの調子でいこうー!(3年生)

体調を崩して、早起きはできませんでした。でもメディアルールは、体調に関係なく直せるものだと思うので、改善していきたい。(2年生)

いつもより睡眠時間が増えました。自分の良い生活習慣をつくっていきたいです。(1年生)

# 歯と口の健康週間を実施しました！

5月に実施した歯科検診では、むし歯があった生徒は全校の約2%（前年度比約7.8%）と少なかったです。しかし、歯ぐきの炎症や磨き残しがあった生徒は約14%で、前年度の約7.8%と比較して非常に多い結果となりました。歯垢や歯肉炎は、乱れた生活習慣、磨き残しが原因でもありますが、日々の丁寧な歯みがきや生活習慣の改善で、ある程度は回復できるものです。



そこで、今年度も、保健委員会の活動として歯みがきタイムを設定しました。6月10日から5日間、給食後にCDを流し、全校一斉で歯みがきをするものです。

期間が終わっても、給食後にしっかり歯みがきを継続して、磨き残しのない清潔な歯を維持していきましょう。



給食後の全校一斉  
歯みがきタイムの様子

中学生になると、ほとんどの歯が永久歯に生え替わります。生涯、食事したり、表情をつくったり、力を含めるために噛みしめたり、歯には様々で大切な役割があります。これから何十年と歳を重ねても、健康な歯と口腔で生活できるように、毎日の丁寧な歯みがきを習慣にしましょう。

また、歯の定期検診などで、歯の磨き方は正しくできているか、現在の口腔内が健康か、専門家に相談してみるのも良いですね。

## 【磨き方のコツ】

- ★歯を一本ずつ、小刻みに磨く
- ★軽い力で磨く
- ★磨き残しやすい場所は特に丁寧に磨く
- ★毛先の広がった歯ブラシは、交換する



## お知らせ

予定していた全ての健康診断が終了しました。

すでに、4月・5月に実施した健康診断については、医療機関への受診が必要な生徒に、治療のお勧めを配布しています。まだ受診していない生徒は、夏休みなども利用して、受診をしましょう。

「My Health (2・3年)」「健康の記録 (1年)」を渡します。健康診断の結果を記載したので、自分の健康状態を確認してください。また、家に持ち帰り、保護者の方の印（またはサイン）をもらって、**6月28日(金)**までに学校へ返却してください。みなさんの健康のための、大切な記録です。期限を守り、忘れないようにしましょう。