

保健だより

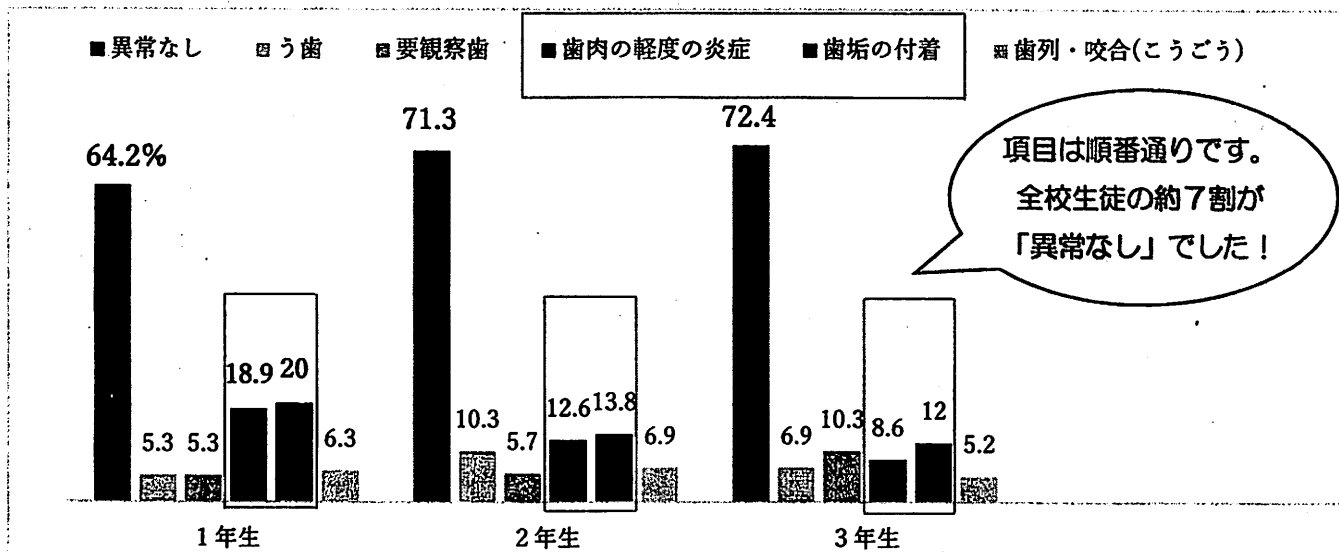
令和元年 5月14日
荒川区立第一中学校
教育実習生 大矢絢音

〈5月の保健目標〉 けがや病気の予防・治療に努めよう！

長い長いゴールデンウィークが終わり、また通常の生活に戻って学校がスタートしました。連休明けは体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて元気に学校生活を送りましょう！

生徒の皆さんに、4月に行われた健康診断の結果をお返ししました。「異常なし」の項目は、引き続き健康管理を行い、良い状態を維持していきましょう。「異常あり」があった生徒は、必ず医療機関に行き、病院の先生に診てもらおうようにしてください。保護者の皆様のご協力の程、お願いいたします。

一中生の健康状態を少しでも知ってもらうために“歯科検診”の結果を学年ごとにまとめました。



結果を見ると、1年生の約2割に「歯肉の軽度の炎症」や「歯垢(しこう)の付着」(=GO)が見られました。(1年生枠線内)

「GO」とは「歯肉に軽度の炎症が見られるが、健康な歯肉もある。歯垢の付着は見られるが、歯石の沈着は見られない。注意深い歯みがきを継続することで改善する歯肉の状態」のこと。

悪化してしまった・・・ということにならないように、「パーフェクト歯みがき」で、歯や口を守りましょう！「パーフェクト歯みがき」に近づくために、まずは“みがき残し”を無くしましょう！

◆みがき残しが多い部分 ベスト3◆

- ① 歯と歯の間→歯ブラシを縦に持ち、歯の側面や歯と歯の間をみがこう！
- ② 歯と歯ぐきの間→ここをしっかりみがかないと、歯周病になってしまいます！忘れないように！
- ③ 歯の裏側→みがきづらいため、みがき残しが一番多い場所！しっかりみがきましょう！

「パーフェクト歯みがき」は1日2回以上、1回3分以上、1本1本丁寧にみがくことが必要です。
歯ブラシは1か月に1回を目安に交換するようにしてくださいね！

さて、6月1日には待ちに待った運動会が行われます。1年生は初めての、2・3年生は新しいクラスで初めての学校行事となります。ですが、運動会シーズンになると体調を崩したり、けがをしたりする生徒が増えます。万全な状態で当日を迎えられるよう規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

“規則正しい生活”には、①睡眠 ②食事 ③休養 の3つのバランスを保つことが重要です。先日行った「生活習慣調査」の睡眠・食事・休養に関する項目から、次のような課題が出てきました。規則正しい生活を送るためには改善が必要ですね！

- ・寝る時間では、3年生で「0～1時」と答えた生徒が約35%で、最も多かった。
- ・朝食の摂取(せっしゅ)では、「ほとんど食べない」と答えた生徒は、学年が上がるにつれ増加した。
- ・気分転換や休養の有無では、「わからない」と答えた生徒が全体の約1/4いた。

ここでクイズに挑戦してみよう！意外と知らないことがあるかもしれません。

Q1.夜中寝る前のゲームやスマートフォンは、睡眠と関係がある ○か×か？

Q2.朝昼夜の三食食べるのと昼夜二食で済ませるのは、どちらが太りやすい？



(解答と解説)

Q1: (正解→○ 関係がある) ゲーム機やスマートフォンには、「ブルーライト」という青い光が入っています。一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。目との距離が近いゲーム機やスマートフォンは、テレビやパソコンに比べてブルーライトの放出量が多いとされています。ブルーライト自体が強いエネルギーのため、目への刺激がとても大きく、体内リズムの乱れを引き起こします。夜中にブルーライトを浴びると、夜にも関わらず脳が“昼間”と判断してしまい、睡眠の質が落ちてしまいます。「熟睡できない」「朝スッキリ起きられない」「いくら寝ても寝足りない」と感じるのはこのためです。寝る2時間前にはゲームやスマートフォンをやめて、10～11時までに就寝し、体を十分休めましょう。

Q2: (正解→昼夜二食で済ませる) 朝食を抜いてしまうと身体が栄養を吸収しやすいモードに切り替わり、かえって太りやすくなるため、健康に良くない食事と言えます。空腹感のため、普段より多めの昼食を食べてしまう可能性も高くなります。朝食には、体温を上昇し、体の働きを活発にする・脳のエネルギーを活性化する・一日の食生活のリズムを作る等の、一日のスタートを切るために重要な働きがたくさんあります。健康的な生活を送るには朝食の摂取は欠かせません！

〔休養について〕

健康的な生活にはしっかり休養をとることも必要です。授業・部活動・運動会練習とハードな日々が続くことと思います。時にはリラックスして気分転換をし、趣味等を楽しむことも大切です。また、家族や友達とゆっくり過ごす時間をつくったり、自分を見つめる時間をつくったりすることも良い休養方法です。自分に合った休養方法で気分転換を行いましょう！

最後に・・・最近、25度以上の夏日が増えてきています。夏服への移行期間は7日～31日です。各自で調節を行い、体調を崩さないように、元気に学校生活を送りましょう。