ほけんだより 6月

愛川中原中学校 保健室
第3号　2024. 06. 03

体育大会お疲れ様でした。クラスや学年を超えて協力し合う姿や、一生懸命頑張る姿に、見ているこちらも元気をもらいました。疲れがたまっている時期だと思います。睡眠と食事をしっかりとって回復に努めていきましょう！　裏面に、先日行った『中原健康 WEEK』の結果をのせています。ぜひ読んで、今後の生活に生かしてもらえると嬉しいです。

6月の健康診断の予定

月	火	水	木	金
3	4	5	6 歯科検診 （1 年生、2の3）	7 心臓精密検査（対象者）
10	11 眼科検診（全学年）	12	13 心臓精密検査（対象者）	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

6月の健康診断について

6月の健康診断①　歯科検診

○ 6月6日（木）８：５０～
○ 対象者：１年生、２年３組、前回欠席者
＜歯科検診で診るところ＞
・歯並びやかみ合わせはどうか
・むし歯がないか、むし歯になりかけている歯はないか
・歯肉の状態はどうか
★当日の朝はいつも以上に歯みがきを丁寧にしてきてください！

５月３０日に行った歯科検診では、
８３本 の虫歯が見つかりました。
毎日の歯みがきを丁寧に行い、虫歯や歯周病を防いでいきましょう！
毎食後のはみがきが習慣化されると良いなと思います。

6月の健康診断②　眼科検診

○6月１１日（火）１３：３０～
○対象者：全校生徒
＜眼科検診で診るところ＞
・目の病気がないか、目の周り、まつ毛、結膜、角膜に異常がないか。
・斜視などの眼位異常がないか。
＜検診の受け方＞
・順番が来たら静かにすばやく移動！
・メガネをかけている生徒は待っている間に外す。
・先生（Ｄｒ）の前に来たら、眼が見えるように両眼の下まぶたを自分で下げる。
★前髪が目にかからないようにする(ピンでとめる)
★待っている間は喋らず静かにする。

【保護者の方へ】

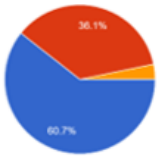
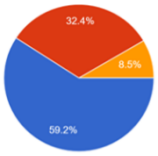
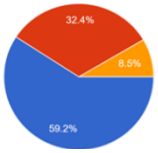
☆心臓精密検査について☆
５月１３日に１年生を対象に行った心電図検査の結果、さらに詳しい検査が必要な人を対象に行います。対象者には、結果が届き次第お知らせをします。保護者の方の引率での受診となります。

☆受診勧告について☆
各検診にて病院での詳しい検査が必要だと判断された場合、「結果のお知らせ」用紙を配付しています。受診した場合や、すでに受診済みの場合は、保護者の方が記入をしていただき、担任まで提出をお願いいたします。

第１回 中原健康 WEEK の結果

★次回は夏休み明けの実施です！
日頃から規則正しい生活を意識しよう！

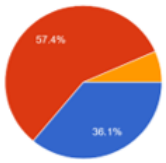
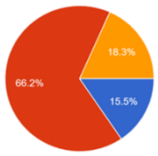
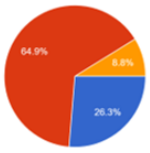
１．朝ごはんを食べたか

	１年	２年	３年
			
◎	６０．７%	５９．２%	５７．９%
△	３６．１%	３２．４%	３１．６%
×	３．２%	８．４%	１０．５%

※　◎しっかり食べた　△まあまあ食べた　×食べていない

「食べていない」と答えた生徒は、３年生が１番多い結果となりました。１日の身体と脳の活動をスタートさせるスイッチとしても、朝ごはんを大切にしましょう。

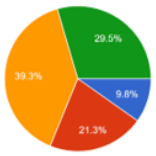
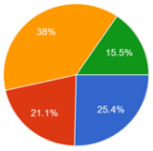
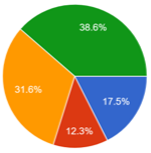
２．睡眠時間

	１年	２年	３年
			
◎	３６．１%	１８．３%	２６．３%
△	６０．７%	６６．２%	６４．９%
×	３．２%	１５．５%	８．８%

※　◎８時間以上　△６時間以上　×６時間未満

２年生は、睡眠時間が６時間未満の生徒が１５．５%と、心配な結果となってしまいました。忙しい毎日だとは思いますが、十分な睡眠時間を確保できると良いなと思います。

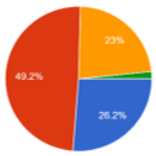
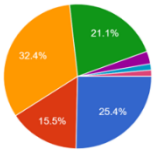
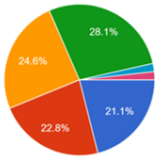
３．（前日の）運動時間

	１年	２年	３年
			
◎	２９．５%	１５．５%	３８．６%
○	３９．３%	３８%	３１．６%
△	２１．３%	２１．１%	１２．３%
×	９．８%	２５．４%	１７．５%

※◎３時間以上　○１～３時間　△１時間未満　×運動してない

前日の部活動の有無等も関係したかと思いますが、かなり個人差が見られました。運動を習慣化させることが大切です。

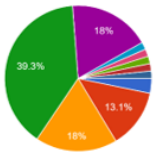
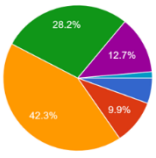
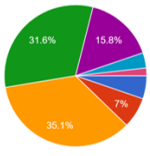
４．（前日の）家庭学習時間

	１年	２年	３年
			
◎	１．６%	２１．１%	２８．１%
○	２３%	３２．４%	２４．６%
△	４９．２%	１５．５%	２２．８%
×	２６．２%	２５．４%	２１．１%

※◎３時間以上　○１～３時間　△１時間未満　×やっていない

こちらもかなり個人差が見られました。テストや受験前に焦って追い込むのでなく、日頃からコツコツ頑張りましょう！

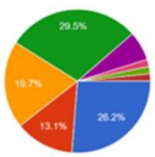
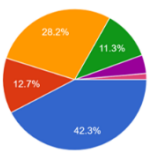
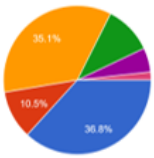
５．（前日の）スマホ使用時間

	１年	２年	３年
			
◎	１３．１%	９．９%	７%
○	１８%	４２．３%	３５．１%
△	３９．３%	２８．２%	３１．６%
×	１８%	１２．７%	１５．８%

◎３０分未満 ○３０分～１時間　△１～３時間　×３時間以上

調査前日が平日であったにもかかわらず、平均スマホ利用時間はかなり長いです。使い方を見直しましょう…。

６．（前日の）ゲーム使用時間

	１年	２年	３年
			
◎	２６．２%	４２．３%	３０．８%
○	１３．１%	１２．７%	１０．５%
△	１９．７%	２８．２%	３５．１%
×	４１%	１６．８%	２０．６%

◎していない ○１時間未満　△１～３時間　×３時間以上

スマホ同様、平均利用時間が長いです。睡眠時間や目の健康にも大きくかかわります。使い方を見直しましょう…。