ほけんだより 6月

愛川中原中学校 保健室
令和８年６月１日 第３号

体育大会お疲れさまでした！熱中症を心配していましたが、当日はかなり涼しく、どちらかと言うと風邪をひかないか心配になるような気候でしたね。クラスや学年、ブロックの壁を越えて、一生懸命に取り組む姿が見られて嬉しかったです。体育大会が終わると次は期末試験！と、忙しい毎日ですが、引き続き熱中症や風邪に気をつけながら過ごしていきましょう。

★ 6月の健康診断について ★

検診当日までに目を通しておいてね ⇩

① 歯科健診

６月 ４日（木）AM：１年生 ＋ 2の1
６月11日（木）AM：３年生 ＋ 2の2

【検査の受け方】
① 歯科の先生に名前を伝える「〇〇 〇〇です。よろしくお願いします！」
② 口を大きく開け、歯や歯ぐきの状態を見てもらう
③ 検査終了後、結果の紙と健康手帳をもらい、教室に戻る
④ 教室で結果を健康手帳に転記する

歯科検診の記号

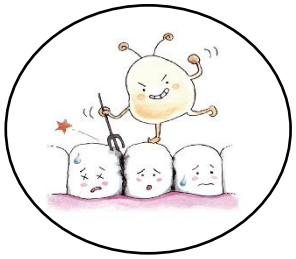
記号	読み方	意味
／	斜線	健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
GO	ジーオー	軽度の歯肉炎がある
G	ジー	治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	歯医者さんで治療済みの歯

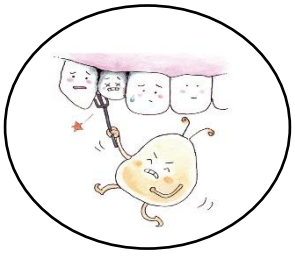
【歯科健診で診る項目】
○ 歯並びやかみ合わせ
○ 虫歯がないが
○ 虫歯になりそうな歯がないか
○ 歯肉（歯ぐき）の状態はどうか

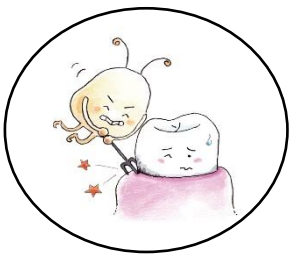
★ 当日の朝はいつも以上に歯をよく磨きましょう
★ 検査中はしゃべったり動いたりしないようにしましょう
★ 検査の結果を友達と比べない、見せ合わないようにしましょう

★ ここは磨き残し要注意！ ★

奥歯のみぞ


歯と歯のあいだ


歯並びのでこぼこ


歯と歯ぐきのあいだ

◎ その他：奥歯のうらがわ、前歯のうらがわ など、磨きづらいところに注意！
歯科健診の結果は後日お渡しします。受診が必要な人は早めに歯科医を受診しましょう。

第1回 中原健康 WEEK の結果

朝ごはんを食べたか			
	１年	２年	３年
◎＝しっかり食べた	６８．３％	６４．２％	６５．４％
○＝まあまあ食べた	２５．２％	３１％	２３．９％
×＝食べていない	６．５％	４．８％	１０．７％

３年生では、「食べていない」と答えた人が１割を超える結果となりました。朝ごはんは１日の身体と脳の活動をスタートさせるスイッチです。朝、時間に余裕を持って起床し、少しでも食べる習慣をつけましょう。

すいみん時間			
	１年	２年	３年
◎＝8 時間以上	３５．９％	２６．６％	２１．４％
○＝6～8 時間	５３．６％	６１．６％	６１．０％
△＝4～6 時間	６．５％	２２．３％	１６．７％
×＝4 時間未満	３．９％	０．４％	０．９％

全体的に十分な睡眠を確保できている人が少ないです。睡眠時間が短くなってしまう理由は様々ですが、もう一度自分自身の生活習慣を見直してみてください。約8時間程度の睡眠が理想です！

1日の運動時間			
	１年	２年	３年
◎＝１時間以上	４１．２％	３８．４％	３７．８％
○＝30 分～1 時間	２１．６％	１９．２％	１７．９％
△＝30 分未満	２０．３％	１７．０％	１１．６％
×＝運動していない	１７．０％	２５．３％	３２．７％

結果にかなり個人差が見られました。部活の有無にかかわらず、運動の習慣がつくよう意識しましょう。

1日の家庭学習時間			
	１年	２年	３年
◎＝１時間以上	１７．７％	２６．２％	３４．９％
○＝30 分～1 時間	２３．９％	２６．２％	２２．０％
△＝30 分未満	２６．８％	２１．０％	１５．７％
×＝勉強していない	３１．７％	２６．６％	２７．４％

「勉強していない」と回答した人が、全体の約３割いました。勉強の習慣をつけましょう！

1日の スマホ／ゲーム 使用時間			
	１年	２年	３年
◎＝３時間以上	４１．８％／３１．０％	４１．５％／２５．３％	２８．９％／１４．２％
○＝１～３時間	３４．６％／２０．６％	４１．５％／３３．６％	４９．３％／２３．０％
△＝１時間未満	１２．７％／２４．５％	９．２％／１７．５％	１２．９％／２７．１％
×＝使用していない	１０．８％／２３．９％	７．９％／２３．５％	８．８％／３５．８％

３時間以上使用している人も沢山いました。使い方を見直しましょう。視力の低下も心配です。