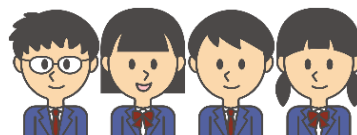


保健だより 輝け

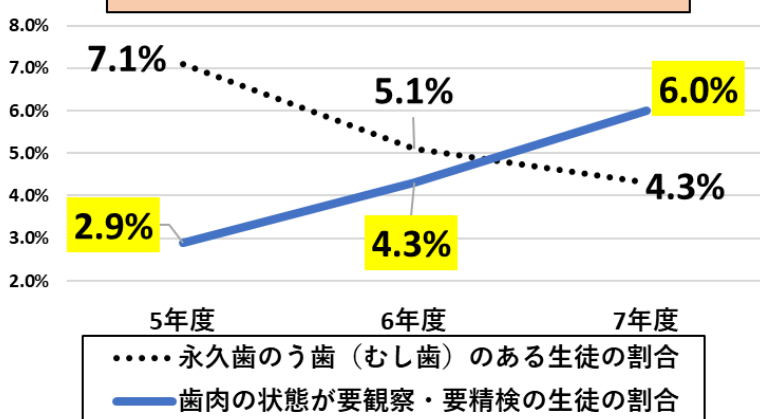


2025年 7月17日 7月号
一宮市立大和中学校

早めに治療しま
しょう！！

令和7年度 歯科検診結果 (6/5(木)実施)

永久歯のう歯と歯肉の状況の3年間の変化

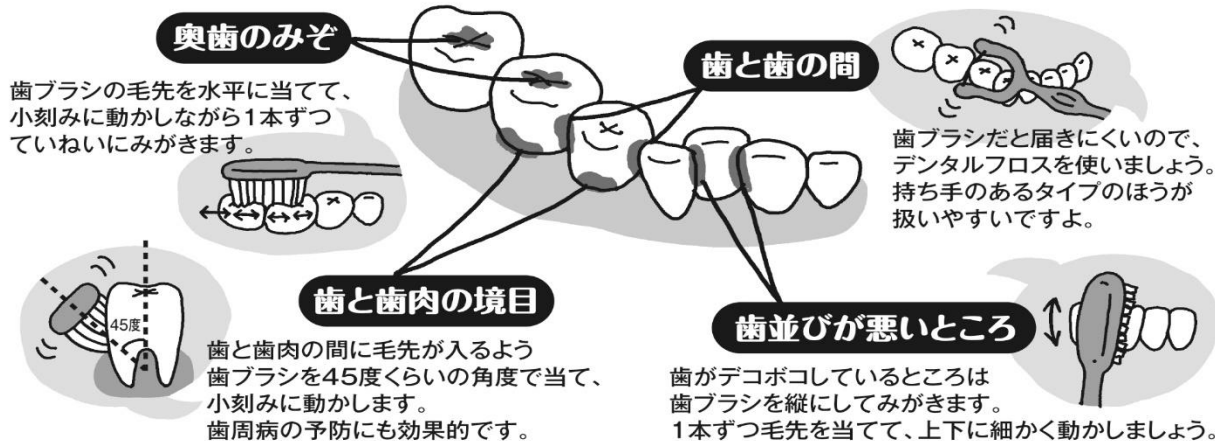


今年度の歯科検診の結果、う歯は4.3%と減少し過去3年間で、一番良い結果が得られました。

しかし、歯肉の状態が「要観察・要精検」の生徒は年々増加し、今年度は、6.0%と残念な結果でした。

歯肉炎は、毎日の歯みがきで予防できます。みがきにくいところを意識して、鏡を見ながら、歯ブラシを細かく動かすことが大切です。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



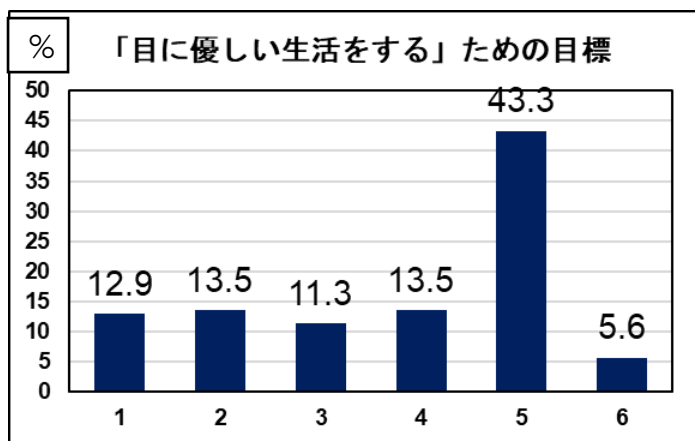
7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



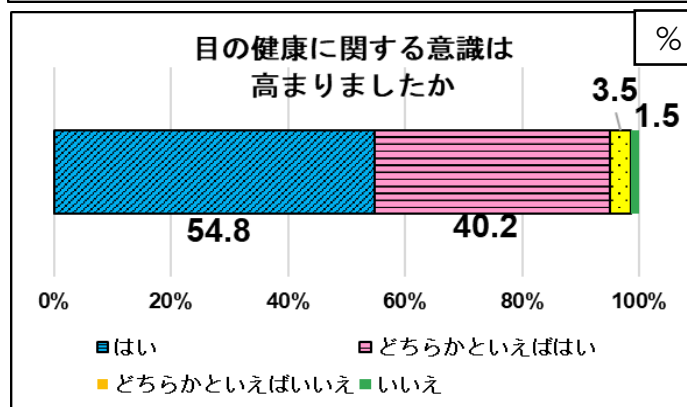
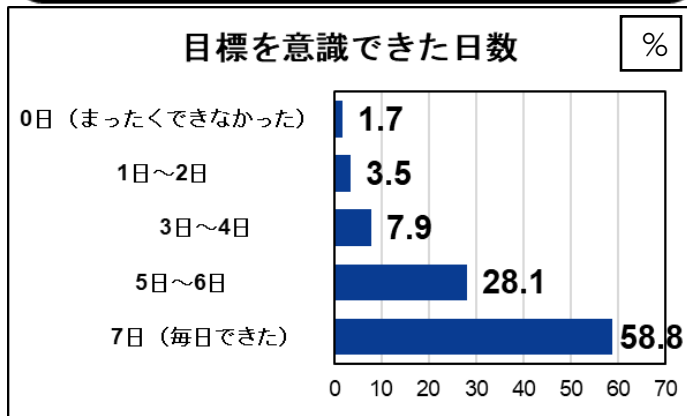
朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状況になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。朝食は、体の調子を整えるためにも重要です。

朝食を抜くと、空腹のあまり、1食に食べる量が多くなってしまい通常より血糖値が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体内に蓄積され、肥満になりやすくなると言われています。中学生の時期は、1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体つくりのためにも、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

7/2～7/8 目の健康トレーニング週間の事後アンケート結果



- 1 スマホ・ゲームなどの時間を、今より30分以上減らす。
- 2 寝る前30分はスマホを見ない。ゲームをしない。
- 3 背筋を伸ばし姿勢をよくする。画面などから30cm以上目を離す。
- 4 スマホ・ゲームなど、使用30分に1回は20秒以上遠くを見る。
- 5 明るい部屋で、スマホ・ゲーム、読書、勉強などをする。
- 6 目の体操（鯖江市の目の体操）を、毎日1回以上行う。



目の健康トレーニング週間中、家でも続けられている目標を6項目（文部科学省：「子供の目の健康を守るために啓発資料」参考）から、日ごろの生活をふり返って選びました。

最も多かったのは、「明るい部屋でスマホゲーム、読書、勉強などをする」が43.3%でした。寝る前に電気を消して布団の中でスマホ読書などを行うことは、目に負担がかかります。今後も気を付けていきましょう。

次に多かったのが、「寝る前30分はスマホを見ない、ゲームをしない」「スマホ・ゲームなど、使用30分に1回は20秒以上遠くを見る」が13.5%でした。目を休めることは目の疲労をとるのに有効です。目が疲れてくると頭痛を起こすこともあります。体の調子を整えるためにも目の休養は大切です。6項目の目標はどれも大切なことなので今後も意識していきましょう。

目標を意識できた日数は、毎日できた人が58.8%と半数を超えました。5～6日できた人と合わせると86.9%と、多くの人が目標を意識することができました。

目の健康トレーニング週間の取組で、「目の健康に関する意識が高まりましたか」の質問には、「はい」「どちらかといえばはい」と回答した人は95%でした。「寝る30分前にタイマーをかけて意識した」「21時になったら見るのをやめた」など、家庭で工夫して取り組む姿勢が見られました。

夏休みになりますが、家庭でも目の健康を守る行動を意識して生活していきましょう。

第1回学校保健委員会「スマホ・ケータイ安全教室」

6/7に、第1回学校保健委員会「安心・安全なスマホ・携帯電話の使い方をしよう」というテーマで行いました。内容は、①使いすぎ（依存） ②いじめ、誹謗中傷 ③フェイクニュース ④なりすまし ⑤誘い出し ⑥個人情報流出 ⑦詐欺などの実態について学びました。また、被害者や加害者にならないためのポイントや、万一トラブルに巻き込まれた時の対処法について知ることができました。

