



健康診断後の受診・治療状況

* 歯科 33% 【15名中5名受診済み】

- ・むし歯を放置する時間が長くなればなるほど、完治するまでの痛み・時間・費用がかかります。
 - ・歯石は、普段の歯磨きでは取り除くことができません。歯科医院で取り除いてもらいましょう。
 - ・歯ぐきの軽度の炎症は、歯磨きが不十分のまましていると歯肉炎になり、歯周病につながります。
- より丁寧な歯磨きを心掛けたり、歯科医院での歯磨き指導を受けたりすることで良くなっていきます。

* 視力 80% 【15名中12名受診済み】

- ・見えにくい状況は、学習の妨げになったり、思わぬ怪我につながったりします。
- ・現在使用している眼鏡やコンタクトの度数が合っていない可能性も考えられます。

* 耳鼻科 100%

ありがとう
ございました

昨年度に比べ、受診率・治療率が高くなっています。お忙しい中、受診へのご協力をいただきありがとうございます。

まだ受診されていないお子さんに、本日「治療の勧め」を配付しました。進級・進学前に受診や治療をお願いします。



栄養バランスと運動量

* 体格の変化（4月と1月を比較すると・・・）

	平均	中1男	女	中2男	女	中3男	女
身長 (cm)	4月	157.9	151.5	161.7	154.6	164.7	156.2
	1月	163.0	156.5	165.4	154.9	166.2	156.9
体重 (kg)	4月	47.5	56.9	55.8	47.7	64.3	56.6
	1月	51.5	53.1	58.7	47.5	66.8	56.8

同じ中学生でも、一人一人の活動量や体格、摂取した食事の消化・吸収の状況などは異なります。成長のスピードも変わってきます。実際に1月の身体測定結果では、身長が現在も伸びている人や、ある時期からあまり伸びていない人など様々でした。

身長が伸びると同時に体重も増えます。身長の伸び方と体重の増え方を比べると、普段の食事量や運動量が適正なのか評価することができます。食事内容、生活スタイルが異なるため、必要な食事量も一人一人違います。そのため自分にとって適切な食事量を知ることが重要になります。

身長は伸びているが体重が増えていない

→ 食事量が足りていない？ 運動量が多すぎる？

身長はあまり伸びていないが大幅に体重が増えた

→ 食事量が多い？（間食・夜食の回数など） 運動量が足りていない？



健康なからだづくり

キーワードは バランス!



人間が生きるためには様々な栄養素が必要です。栄養素は体をつくり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。



摂取と消費のバランス



消費のほうが
少ないと...



摂取のほうが
少ないと...



摂取 > 消費 が続くと...

あまった栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

こんな病気になるかも...

- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ 脳梗塞 ...など



摂取 < 消費 が続くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起こり、病気の原因になることもあります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 栄養が不足して、脳や内臓の働きが落ちる
- ◆ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

栄養のバランス

とり過ぎるとどうなる？

脂質

肥満
高血圧
動脈硬化
など

多く含むもの

- 揚げもの
- スナック菓子



糖分

肥満
糖尿病
脂肪肝
など

多く含むもの

- クッキーや菓子
- 甘味料の入った清涼飲料水



塩分

高血圧
動脈硬化
など

多く含むもの

- カップラーメン
- 調理パン



足りないとどうなる？

たんぱく質

体力や
免疫力の低下

多く含むもの

- 卵
- 牛・豚・鶏肉
- 魚介



カルシウム

骨の発育を妨げたり
骨折しやすくなる

多く含むもの

- 牛乳
- チーズ
- わかめ



日常生活チェック

をしよう!

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い（あまり噛んでいない）
- 夜ごはんの時間が遅い
- 1日の食事回数が決まっていない
- 夜食や間食が多い
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康な生活が崩れるもとになるかも。

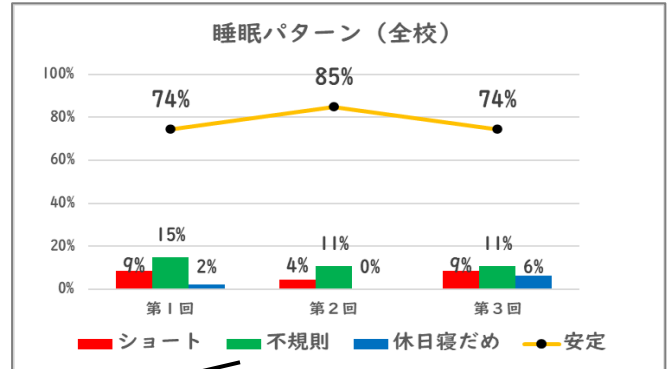
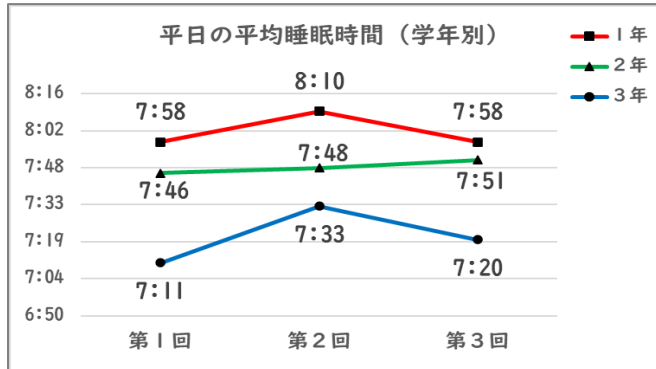
チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しを。



睡眠の状況

睡眠チェックの結果から・・・

今年度は「睡眠時間を記録して、自分の睡眠状況を振り返る」ことを目的として実施してきました。



安定型：毎日ほぼ同じ時間に就寝・起床している かつ 睡眠時間が7～8時間くらい
 ショートスリープ型：毎日ほぼ同じ時間に就寝・起床している かつ 睡眠時間が7時間未満
 不規則型：就寝・起床時刻が決まっていない かつ 睡眠時間が長い日もあれば短い日もある
 休日寝だめ型：平日の睡眠時間が7時間未満 かつ 休日は平日よりも2時間以上遅く起きている

* 平日の平均睡眠時間が7時間以上の生徒

第1回 38名 (80.9%) → 第3回 41名 (87.2%)

* 朝起きたときの気分が、調査期間のうち過半数が「良い」の生徒

第1回 29名 (61.7%) → 第3回 25名 (53.2%)



十分な睡眠時間を確保できている生徒は多いですが、睡眠の質に満足していないと思う人が半数近くいることが分かりました。（安定型の睡眠パターンを含む）これは、その日の疲労度や心身の状態・睡眠前の行動によって影響しているのではないかと考えられます。疲れたら早めに休む、寝る1～2時間前にはメティア使用をやめブルーライトを浴びない等の工夫をしてみましょう。

メティアコントロールの状況

* すこやかアンケートから

Q 21時にはメティアの使用をやめていますか？

単位：人		1年	2年	3年
6月	やめている	10	13	9
	やめていない	2	6	7
12月	やめている	9	13	12
	やめていない	3	6	4

21時以降メティア使用をやめるとできること

- ・ 学習時間が確保できる
- ・ 十分な睡眠時間を確保できる
- ・ 質の良い睡眠ができる
- ・ 家族とのコミュニケーションの時間が増える

* 明日から第4回メティアコントロールチャレンジへのご協力をお願いします。

期間：2月16日（金）～22日（木）休日を除く平日5日間

保護者の皆様に記入していただきたい部分

- （1）家族からのコメント：お子さんへの励まし・激励のコメントをお願いいたします。
- （2）第1～4回の総合評価：これまでのチャレンジに対する4段階の評価をお願いいたします。

生徒の様子から

* 一人一人に合った生活リズムを

起床「遅くても6:45まで」就寝「遅くても23:00まで」という目安を掲げていました。しかし、生徒の生活実態を見ると、部活動や習い事・通学にかかる時間など一人一人異なります。そのため、鳥中生の目安の時間が、必ずしも最適な時間の使い方になっているとは限りません。どのような時間の使い方が良いのか、現在の生活リズムを分析してみませんか？

自分の「時間」を書いてみよう

1～2年生

スクールバスの出発時刻は？

朝食後の歯磨きができていない生徒がいます。

7時間以上の睡眠時間をとる

考える順番②↓

☑ 朝、家を出る時間 時 分

考える順番①↓

★どれくらいかかるかな？

<input type="checkbox"/> 着替え	() 分
<input type="checkbox"/> 朝ごはん	() 分
<input type="checkbox"/> トイレ	() 分
<input type="checkbox"/> 歯みがき	() 分
<input type="checkbox"/> その他	() 分

考える順番③↓

☑ 起きる時間 時 分

体の疲れをとったり、勉強したことを忘れないようにしたりするために、睡眠はとっても大切！

考える順番④↓

☑ 寝る時間 時 分

3年生（4月からは…）

通学にかかる時間は？

* 車
自宅から高校まで()分

* 電車
自宅から駅まで()分
電車の出発時刻は？
※矢島駅（羽後本荘駅へ）
6:49 発 ～ 7:31 着

7時間以上の睡眠時間をとる

* 登校前の健康観察をお願いします

現在、インフルエンザやコロナウイルス感染症の罹患者はいませんが、由利本荘市内では流行している地区もあります。これから受験や新年度に向けてまとめの大切な時期になります。健康を守るためには、体や心の小さな変化に早めに気付き、対処することが大切です。引き続き、登校前にお子さんの検温・健康観察のご協力をお願いいたします。

健康チェック

<input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？	<input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
<input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？	<input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？
<input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうちが出た？	<input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？
<input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？	<input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？

今年度もたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。残りわずかとなりましたが、お子さんが元気に楽しく学校生活を過ごせるように、ご家庭と協力しながら生活を整えていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

