

保健だより

令和6年 11月号
鳥取緑風高等学校保健室

「子どもの医療費助成」（小児特別医療費助成制度）は
令和6年4月1日から
18歳以下の医療費が無料！（18歳に達する3月31日まで）

*学校管理下での負傷などにより受診される場合は、
日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先。

😊 STOPむし歯 *11月8日は「いい歯の日」です* 😊

・むし歯は、**細菌・糖分・**

時間・歯質の4つの要因が
重なったときにできます。

むし歯菌をゼロにすることは
できませんが、食事をし
たら歯みがきをして、むし
歯菌の増殖を防ぎましょう。

・むし歯や歯周病があると、
健康寿命（健康上の問題が
なく日常生活が制限されな
い状態）が短くなるリスク
が高まります。**健康で長生
きするためには、お口の健
康を守ることが重要です。**

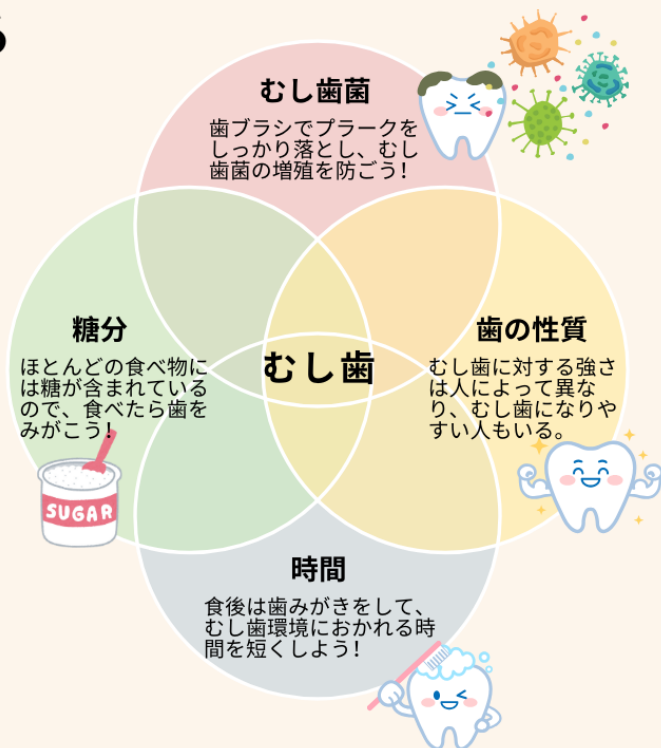
むし歯ができる 仕組み

むし歯菌の数

糖分の摂取量

歯みがきまでの時間

むし歯に対する歯の強さ



😊 第2回ライフスタイル調査の結果 😊

自分自身の生活習慣を振り返ってもらうため、第2回
ライフスタイル調査を11月に行いました。

結果（概要）

- ・休日は、生活リズムが乱れ「遅寝遅起き」になっている。
その原因として最も多い理由はスマートフォンである。
- ・休日は、スマートフォンの使用時間が長くなっている。
- ・3割の生徒は、運動不足である（運動習慣がない）。
- ・6割以上の生徒は、生活習慣や健康を意識している。

詳しい結果は掲示板に掲示しています →

